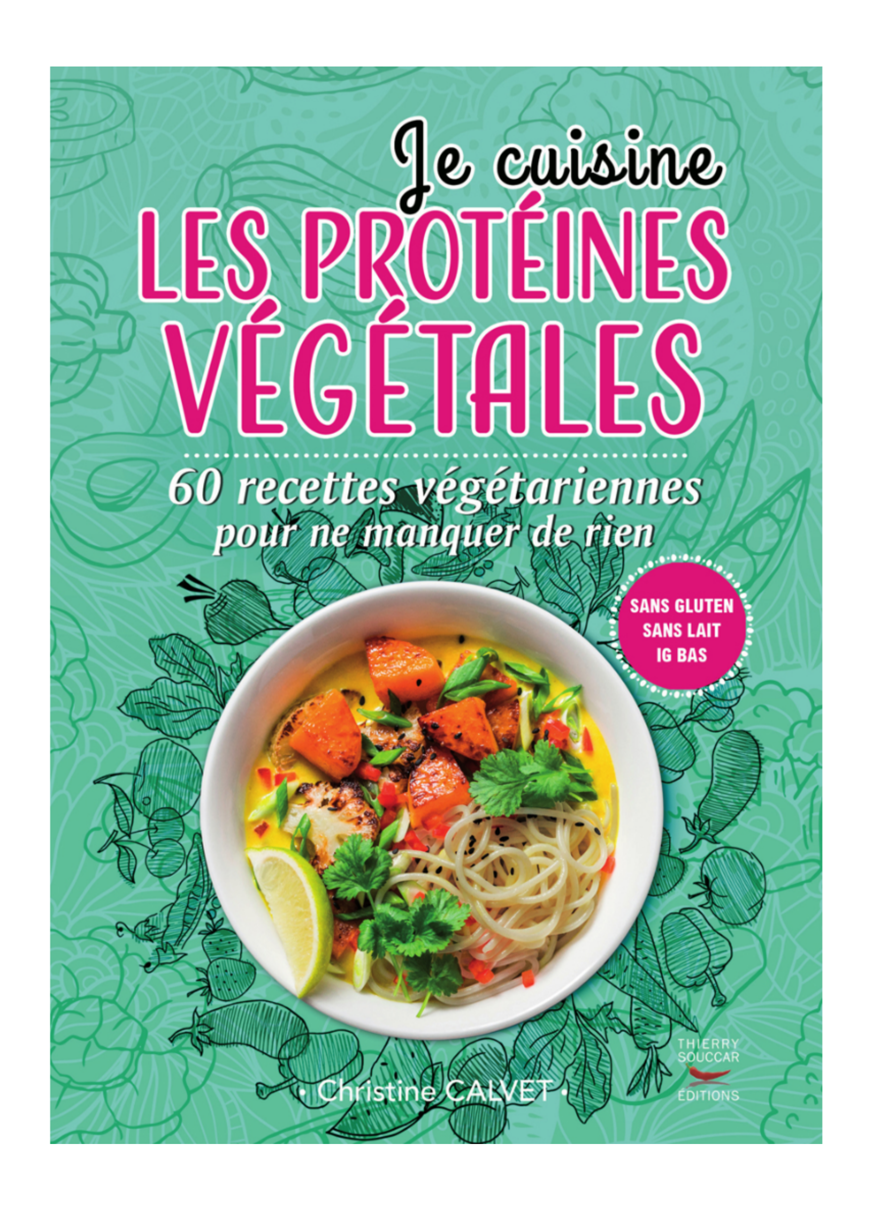
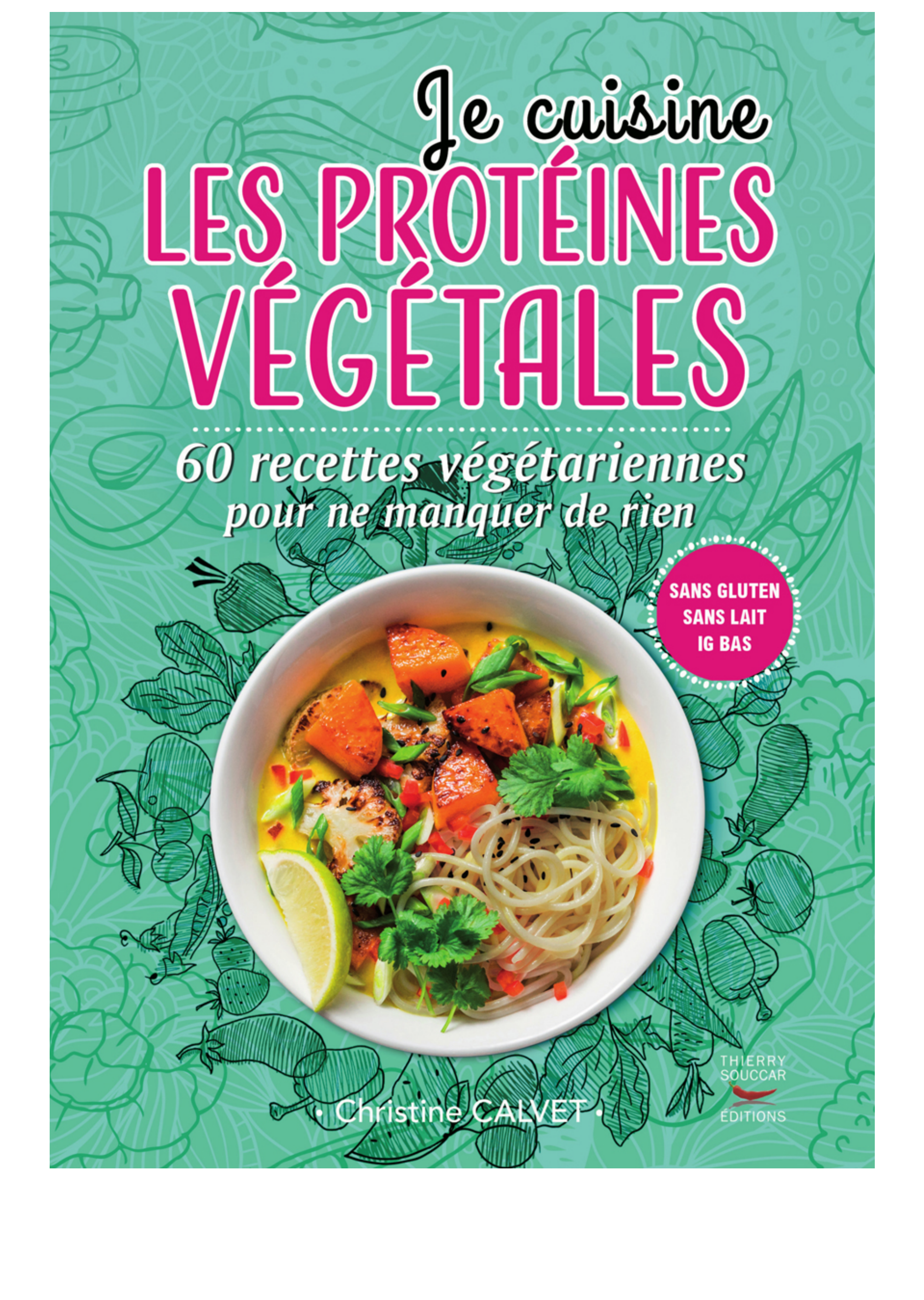

Je cuisine
LES PROTÉINES VÉGÉTALES
60 recettes végétariennes
pour ne manquer de rien
SANS GLUTEN
SANS LAIT
IG BAS
• Christine CALVET •
THIERRY SOUCCAR
ÉDITIONS


Je cuisine
LES PROTÉINES VÉGÉTALES
60 recettes végétariennes
pour ne manquer de rien
SANS GLUTEN
SANS LAIT
IG BAS
• Christine CALVET •
THIERRY
SOUCCAR
ÉDITIONS

Je cuisine

LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Je cuisine
LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Christine CALVET



Conception graphique: Nathalie Ollier

Mise en pages: Catherine Julia

Photos: © Yann Poilpré, © Shutterstock

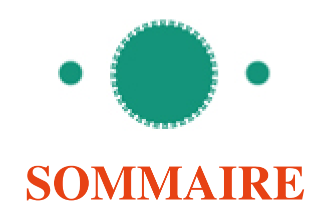
ISBN: 978-2-36549-308-6

ISBN ebook: 978-2-36549-309-3

Dépôt légal: 3e trimestre 2018

www.thierrysouccar.com

Merci à Irène, Pierrick et Charly
pour leur soutien précieux



SOMMAIRE

INTRODUCTION

RECETTES

UN APÉRITIF VÉGAN

BUDDHA BOWLS

- **L’exotique**, soupe thaïlandaise revisitée au curry et lait de coco
- **Le vitaminé**, petit épeautre, chou-rave, carottes, orange, gingembre et son pesto de pistaches

MUFFINS, TARTES SALÉES, ETC.

- **Falafels** aux blettes et graines de tournesol à la coriandre
- **Mini-pizzas** aux aubergines grillées à l’indienne
- **Pâte** à pizza sans gluten
- **Muffins** à la farine de graines de courge, olives vertes et artichauts au basilic
- **Muffins** aux herbes aromatiques et aux graines de lin
- **Panisse** nappée de coulis de tomates au basilic
- **Tapenade** de jeunes fèves
- **Haricots** verts au pesto citronné
- **Caviar** de concombre à la menthe
- **Béchamel** de lentilles corail
- **Terrine** d’hiver aux choux de Bruxelles, châtaignes et lentilles beluga
- **Terrine** froide aux légumes d’été et flageolets
- **Tarte** automnale aux navets, champignons et poireaux et sa béchamel de lentilles corail
- **Quiche** au fenouil, avoine et graines de courge au curry doux

VEGETAL BURGERS

- **Burger** aux deux flocons et petits pois, crème d’avocat à l’ail des ours
- **Burger** au tempeh, courge et noisettes, sauce crémeuse aux champignons
- **Burger** aux haricots rouges et courgettes épicées, coulis de poivrons au paprika
- **Burger** à la betterave rouge et haricots blancs, sauce aux noix
- **Burger** aux panais et lentilles vertes, sauce soja-sésame au curcuma

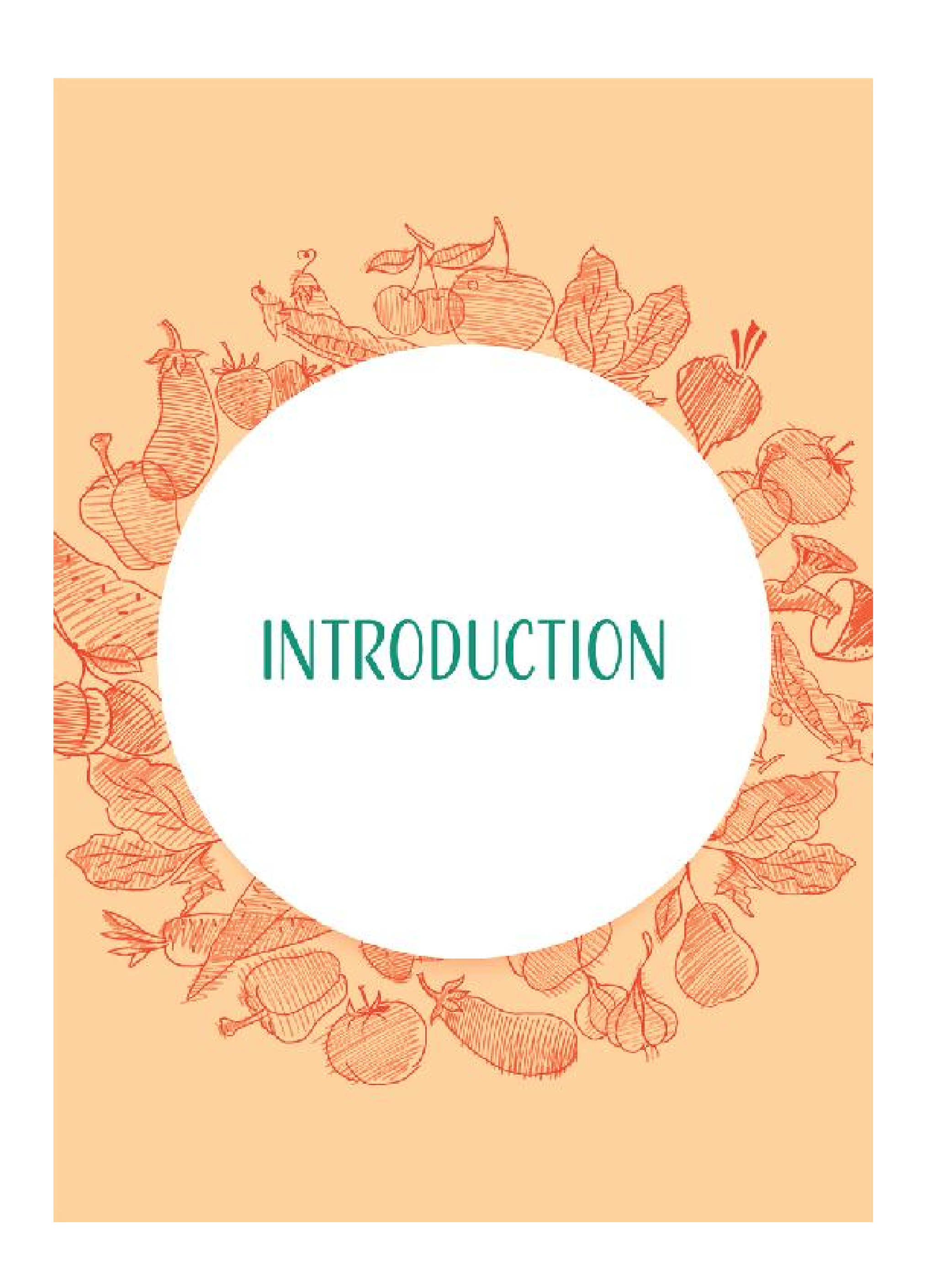
PLATS COMPLETS CHAUDS

- **Cassoulet** végan aux cocos et légumes d’été
- **Duo** de pois cassés à la courge butternut, crème d’oignon à l’avoine
- **Choux** de Bruxelles à l’amarante et aux noisettes, tofu fumé aux 5 graines
- **Couscous** de Kamut aux pois chiches germés et à la ratatouille

- **Couscous** express de sarrasin aux azukis et aux deux choux
- **Dhal** de haricots mungo, carottes à la coriandre, sauce au yaourt de noix de cajou
- **Chili** sin carne aux mogettes de Vendée, trio de quinoa
- **Flageolets** au tofu fumé, champignons à la crème d'ail et timbale de Kamut aux noix de pécan
- **Fondue** de poireaux au curry et coco, boulgour de petit épeautre
- **Gnocchi** de lentilles vertes du Puy, petits pois et artichauts grillés aux amandes
- **Gratins** de macaronis au chou romanesco, tofu au basilic et noix
- **Paella** aux riz sauvages et tempeh mariné
- **Petits farcis** d'été au duo de millet et lentilles beluga
- **Quinoa** façon mexicaine aux haricots rouges, poivrons et épis de maïs
- **Ragoût** de légumes anciens et fonio aux graines de chanvre
- **Rouleaux** de feuilles de chou farcies au riz complet, purée de haricots noirs à la coriandre
- **Spaghettis** de courge et boulettes de seitan, bolognaise aux lentilles corail
- **Tajine** de légumes d'hiver aux pois chiches et pruneaux
- **Torsades** aux lentilles, fenouil, champignons à l'ail et tomates séchées

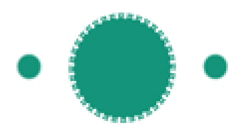
DOUCEURS FRUITÉES

- **Verrines** de graines de chia, lait d'amande et fruits rouges
- **Muffins** aux trois agrumes à la farine de pois chiches
- **Tiramisu** de lentilles corail à la pêche et aux mûres, copeaux de noix de coco
- **Fondant** cru aux haricots rouges, chocolat et abricots à la fleur d'oranger
- **Clafoutis** auc cerises à la farine de souchet et purée amande-coco aux 5 épices



INTRODUCTION

LE GUIDE
des protéines végétales



Quand on suit une alimentation végétarienne ou végane, la première question qui vient en tête concerne les apports en protéines. En effet, comment être sûr que nos besoins en protéines sont bien couverts lorsqu'on décide de ne plus manger de produits animaux? Comment éviter les carences en acides aminés essentiels? Les recettes de ce livre sont conçues pour vous aider à couvrir vos besoins en protéines. Mais avant d'y venir, quelques explications sont nécessaires.

LES ATOUTS SANTÉ D'UNE ALIMENTATION VÉGÉTALE

De plus en plus d'études scientifiques pointent le doigt aujourd'hui sur le fait que nous mangeons trop de viande. Notre consommation excessive d'aliments carnés a en effet des répercussions directes sur notre santé, mais aussi sur notre écosystème et notre économie, sans parler des questionnements éthiques que peuvent poser les conditions d'élevage et d'abattage des animaux.

Aussi l'alternative végétale s'impose-t-elle naturellement, en réponse aux risques et aux scandales sanitaires, à l'urgence d'opter pour un développement durable et au choix du consommateur de consommer mieux sans dépenser plus.

À condition de choisir des céréales non raffinées et biologiques, de faire la part belle aux légumineuses et aux oléagineux, de consommer suffisamment de bonnes graisses (notamment riches en acides gras oméga-3) et de veiller à l'équilibre acido-basique en respectant le ratio 60% d'aliments alcalinisants (légumes et fruits) et 40% d'aliments acidifiants (protéines animales et végétales), une alimentation végétarienne contribue à:

- réduire le risque de maladies cardio-vasculaires et de diabète,
- réduire la constipation et même le risque de cancer du côlon de par sa richesse en fibres,

- réduire l'hypertension de par sa richesse en potassium et sa pauvreté en sodium,
- permettre de s'approcher davantage de son poids de forme.

Consommer uniquement des protéines végétales n'engendre donc aucune carence si, notamment pour les enfants et les femmes enceintes, on prend soin d'avoir:

- des sources variées de protéines sur la journée (céréales, légumineuses, noix, pseudo-ceréales, légumes, etc. comme nous allons l'expliquer plus loin),
- un apport suffisant en calcium, en consommant une grande variété de produits riches en calcium assimilable comme le brocoli et tous les choux, les haricots secs, les amandes, les graines de sésame…
- un apport suffisant en fer et en zinc, en mangeant des légumineuses, des fruits secs oléagineux, des céréales complètes, du sésame, du tofu, des algues, du cresson, des épinards, des blettes, du persil, des petits fruits rouges…
- un apport suffisant en vitamine B9 chez les femmes enceintes, indispensable pour prévenir certaines malformations congénitales chez l'embryon. Cette vitamine se trouve essentiellement dans les légumes vert foncé (feuilles de betteraves rouges, blettes, épinards, salades diverses et surtout laitue, chou vert et choux de Bruxelles, artichauts…), les algues, l'avocat, la levure de bière, les légumineuses (surtout les haricots secs), les oléagineux (surtout les noix, graines de lin et de tournesol…), les céréales complètes (surtout l'avoine) et le jaune d'œuf,
- Et si l'on prend soin de suivre les recommandations indiquées page 22.

À noter qu'il n'est pas possible pour un végétarien de se procurer suffisamment de vitamine B12 par l'alimentation sauf à manger des œufs et des produits laitiers. Les végétaliens et les végans doivent faire appel à des suppléments de vitamine B12 ou à des aliments enrichis en B12.

Comment optimiser ses apports en protéines? Suivez le guide.

À QUOI SERVENT LES PROTÉINES?

L'organisme utilise les protéines comme «matériau de construction». Les protéines sont donc les «briques» de l'organisme. Elles permettent de fabriquer les muscles, les os, les cheveux, les ongles, la peau, bref tous les organes, mais aussi de produire les hormones, les enzymes, les anticorps, les neurotransmetteurs… tout ce dont notre organisme a besoin pour fonctionner correctement.

ATTENTION
à l'excès d'oméga-6!



Les végétariens, en faisant la part belle aux oléagineux (fruits et graines) ainsi qu'à leurs huiles, et en ne consommant pas de poissons gras, doivent être attentifs à ce que leur apport en acides gras oméga-6 ne soit pas trop élevé par rapport à celui en oméga-3. Un apport excessif en oméga-6 est pro-inflammatoire et réduit le bénéfice des oméga-3, aussi est-il avantageux pour eux d'éviter les huiles trop riches en oméga-6 comme celles de tournesol, de pépins de raisins, de maïs… et de privilégier des sources d'oméga-3: graines et huiles de noix, de lin, de chanvre, graines de chia, huile de colza et de cameline, algues, pourpier, mâche…

QUELS SONT LES ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES?

Les aliments d'origine animale sont généralement riches en protéines. Les viandes, les fromages ont une teneur en protéines qui va de 20 à 30% environ, les œufs une teneur un peu moins élevée (12,5%) alors que le lait de vache, les yaourts sont plus pauvres.

Mais les aliments d'origine végétale peuvent aussi afficher des teneurs en protéines élevées: c'est surtout le cas des légumes secs (légumineuses). Les amandes et les noix en sont bien pourvues également comme on peut le constater dans le tableau ci-dessous.

[illegible]	
Blanc de dinde ou de poulet	28
[illegible]	27
Comté (fromage)	27
[illegible]	1 25
Steak de bœuf	25
Maquereau	24
Pois chiches	20
Haricots blancs	18
Œuf dur	12-13
Amaranthe	4
Lait demi-écrémé	3

Jus de soja
Riz complet

Q'EST-CE QUI FAIT LA QUALITÉ D'UNE PROTÉINE?

Les protéines sont constituées d'une succession d'acides aminés. Huit de ces acides aminés ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme et doivent donc être apportés directement par l'alimentation: il s'agit des acides aminés indispensables ou essentiels. Les autres peuvent être fabriqués par l'organisme, mais certains peuvent se trouver indispensables sous certaines conditions. Par exemple, en cas de stress, de maladie, de chirurgie, le corps peut avoir du mal à se procurer suffisamment d'arginine, de glutamine, ou de cystéine. En fait, seuls l'acide glutamique, l'acide aspartique et l'alanine devraient être considérés comme des acides aminés non essentiels au sens strict du terme.

ACIDES AMINÉS ESSENTIELS
Isoleucine
Leucine
Lysine
Méthionine
Phénylalanine
Thréonine
Tryptophane
Valine

ACIDES AMINÉS NON ESSENTIELS
Alanine
Acide aspartique
Acide glutamique
Arginine
Asparagine
Cystéine
Glutamine
Glycine
Ornithine
Proline
Sérine
Tyrosine

Les protéines qui ont des quantités substantielles des huit acides aminés essentiels sont dites de bonne qualité. C'est le cas des protéines des aliments d'origine animale.

Mais c'est aussi le cas de certaines protéines végétales. Tous les acides aminés essentiels sont présents dans l'ensemble des aliments végétaux, et de nombreux végétaux présentent des teneurs en acides aminés essentiels adaptées aux besoins humains. C'est le cas de nombreuses légumineuses (soja, pois chiches, haricots verts et blancs, pois…), certaines pseudo-céréales (sarrasin, quinoa) et certaines noix (pistaches, noix de cajou). L'avoine et le riz présentent aussi des profils protéiques de très bonne qualité. Les protéines des légumes de type «feuilles» et «fleurs» sont très souvent d'excellente

qualité, mais la quantité totale est faible.

D'autres protéines végétales ont bien tous les acides aminés, mais la teneur en lysine ou méthionine peut être basse. Les autres acides aminés qui peuvent être insuffisants dans les protéines végétales sont la leucine et le tryptophane.

Les légumineuses autres que celles citées plus haut (soja, pois chiches, haricots verts et blancs, pois…) présentent d'excellents profils protéiques, même s'il est vrai que les acides aminés soufrés (méthionine et cystéine) sont moins représentés. Les préparations à base de soja comme le tempeh et le tofu sont un peu plus pauvres en méthionine que la graine de soja elle-même. Globalement la forte teneur protéique des légumineuses (entre 7 et 18% pour les graines entières) en fait une source de tout premier choix dans le cadre d'une alimentation végétale.

Quant aux céréales comme le blé, elles manquent de lysine.

Beaucoup de légumes (tomates, crucifères) sont moins intéressants car leurs protéines sont souvent pauvres en leucine ou en méthionine.

Les fruits, quant à eux, sont des sources protéiques peu intéressantes et ne contribuent pas à notre apport protéique.

LES VÉGÉTARIENS STRICTS ET LES VÉGANS CONSOMMENT-ILS SUFFISAMMENT DE PROTÉINES?

Dans le guide *La Meilleure Façon de manger*, l'équipe de LaNutrition.fr estime que les protéines devraient constituer 15 à 29% des calories totales; il faudrait donc viser environ 1 g de protéines par kilo par jour. Ces chiffres sont établis, non seulement pour assurer que l'ensemble des besoins d'entretien et de renouvellement de l'organisme soient couverts, mais aussi pour permettre des apports suffisants de vitamines et minéraux liés aux aliments riches en protéines: calcium, zinc, fer, vitamines B6 et B12, etc.

De son côté, l'Anses en France recommande 0,83 à 2,2 g de protéines par kilo de poids corporel et par jour, ce qui revient à l'équivalent en pourcentage de 10 à 27% des apports énergétiques. Pour une femme de 60 kilos (le poids moyen d'une femme adulte en France), cela correspondrait à un apport minimum de 50 grammes de protéines par jour, et pour un homme de 77 kilos, 64 grammes.

De nombreux spécialistes estiment que les végétariens, surtout stricts, devraient consommer un peu plus de protéines que les omnivores pour tenir compte de la digestibilité moins bonne des aliments végétaux. Ils devraient donc viser **1 g de protéines par kilo de poids corporel et par jour**, voire 1,1 g, plutôt que les 0,83 g conseillés par l'Anses[1]. Pour une femme végane de 60 kilos, cela correspondrait à un apport de 60-66 g de protéines végétales par

jour, et pour un homme de 77 kilos, environ 77-85 g. Une règle consisterait à prendre pour repère les besoins minimum des non végétariens et leur ajouter 12 g.

Les études montrent que dans les pays industrialisés, les protéines représentent 15 à 20% des apports énergétiques, soit autour de 100 g par jour pour les hommes et 75 g pour les femmes.

Les données sur les végans font apparaître une consommation de protéines plutôt de l'ordre de 12% des apports caloriques: par exemple, une enquête australienne chez des hommes de 20-50 ans a relevé une consommation de 108 g de protéines par jour chez les omnivores (17% des calories) et 81 g chez les végans (12%). Chez les femmes, une alimentation végétarienne (lacto-ovo-végétarienne ou végane) conduisait à 54 g de protéines par jour (14% de l'énergie), à comparer à 67 g (18%) pour les omnivores.

Une étude chez des végans britanniques rapporte une consommation quotidienne de protéines totales de 65 g chez les hommes et 47 g chez les femmes, à comparer respectivement à 87 g et 66 g chez les omnivores.

Ces valeurs moyennes montrent que les besoins stricts en protéines sont couverts pour une partie de la population végane mais qu'ils pourraient ne pas l'être pour une autre partie de cette population.

Il faut noter que si l'on est sportif et végan, les besoins sont plus élevés: il peut être prudent de viser 1,4 à 2 g de protéines par kilo de poids corporel et par jour[2].

FAUT-IL ASSOCIER DANS LE MÊME REPAS DES VÉGÉTAUX SELON LEUR TENEUR EN LYSINE ET EN MÉTHIONINE?

Dans le cadre d'une alimentation végane ou végétalienne, les acides aminés essentiels qui pourraient poser problème sont la lysine et, dans une moindre mesure, la méthionine. Les légumineuses, on l'a vu, sont riches en lysine mais peuvent manquer de méthionine, alors que les céréales (maïs, blé…) sont plutôt riches en méthionine et pauvres en lysine.

C'est la raison pour laquelle on pensait autrefois que pour se procurer les acides aminés essentiels dans des proportions adéquates, un végétarien strict devait associer des végétaux complémentaires dans le même repas: par exemple légumes secs plus céréales. Cela s'appelle *la complémentation protéique*.

Tout ceci vient d'être remis en question. Des études récentes concluent qu'il n'est plus nécessaire de complémenter les protéines au cours d'un même repas, car l'organisme parvient très bien à reconstituer des protéines complètes avec les différentes sources de protéines consommées tout au long de la journée.

De plus, comme nous l'avons vu précédemment, la qualité des protéines végétales serait bien supérieure à ce que l'on pensait.

Les légumineuses en particulier offrent des protéines de grande qualité c'est-à-dire de qualité égale ou très proche de celle des protéines animales.

La qualité des protéines des céréales est moindre que celle des légumineuses mais elles demeurent néanmoins très correcte.

Enfin, concernant la digestibilité des protéines, les données scientifiques actuelles ne montrent pas de différence notable entre les aliments d'origine animale et ceux d'origine végétale.

Ainsi, tout cela nous invite à reconsidérer les protéines végétales sous un angle nouveau.

Dès lors que l'on consomme suffisamment de calories pour subvenir à ses besoins quotidiens et qu'on mange une grande variété de végétaux dans la journée, il n'est pas nécessaire de complémenter les acides aminés dans le même repas, puisque le corps maintient pendant plusieurs heures un stock d'acides aminés essentiels indispensables qui servira le cas échéant de complément.

Les besoins en lysine sont d'environ 31 mg/kg, soit 1 860 mg par jour pour une personne de 60 kg. Dans un régime végétarien strict ou végan, compte tenu des données qui montrent des risques de déficit d'apport en lysine, les légumineuses devraient constituer la source majeure de protéines de la journée. Si tel est le cas, les besoins en lysine seront largement couverts.

Les besoins en méthionine d'une personne de 60 kg sont d'environ 1 235 mg par jour. Ceux-ci peuvent être couverts pour moitié par les légumes secs et pour moitié par une alimentation variée.

VOICI QUELQUES TENEURS EN LYSINE POUR UNE PORTION D'ALIMENT

- Tempeh (83 g): 754 mg
- Seitan (85 g): 656 mg
- Lentilles cuisinées (99 g): 624 mg
- Edamame (78 g): 577 mg
- Tofu (126 g): 582 mg
- Haricots rouges cuisinés (89 g): 527 mg
- Haricots noirs cuisinés (86 g): 523 mg
- Amarante (69 g): 515 mg
- Pois chiches cuisinés (82 g): 486 mg

- Haricots pinto (121 g): 448 mg

VOICI QUELQUES TENEURS EN MÉTHIONINE POUR UNE PORTION D'ALIMENT

- Pain complet: 130 mg
- Sarrasin: 171 mg
- Maïs: 188 mg
- Porridge (avoine): 335 mg
- Riz complet: 156 mg
- Seitan: 1077 mg
- Spaghetti complet: 275 mg
- Tempeh: 305 mg
- Lentilles, haricots: environ 200 mg
- Graines de courge: 272 mg
- Noix: 130 mg
- Amaranthe: 290 mg
- Quinoa: 295 mg
- Brocoli: 90 mg
- Orange: 40 mg
- Spiruline (7 g): 126 mg

Pour les végans qui, pour des raisons de santé, ne mangent pas de céréales à gluten (il y en a), on voit qu'avec 3 portions de légumes secs, une portion de graines de courge, une portion de noix, une orange, un peu de brocoli, de quinoa et de spiruline, les besoins sont couverts.

EN RÉSUMÉ, LE BON ÉQUILIBRE VÉGÉTAL

Dans le contexte d'un régime végan équilibré, associant différentes sources de végétaux, vous n'aurez aucun risque de carence en protéines et la consommation de produits animaux ne se justifie plus si vous respectez les recommandations suivantes.

LÉGUMES: 5 À 10 PORTIONS/J

dont légumes «feuilles»: 3 à 8 portions/j

soit 300-800 g (hommes) / 240-640 g (femmes)

FRUITS: 2 À 4 PORTIONS/J
soit 300-600 g (hommes) / 240-480 g (femmes)

CÉRÉALES COMPLÈTES: 2 À 6 PORTIONS/J
soit 90-270 g de pain ou 125-375 g de pâtes (de blé, cuites) ou 200-600 g de millet/riz/quinoa (cuits) pour les hommes ou 70-210 g de pain ou 100-300 g de pâtes (de blé, cuites) ou 160-480 g de millet/riz/quinoa (cuits) pour les femmes

LÉGUMINEUSES: 2 À 7 PORTIONS/J
soit 200-800 g (hommes) / 160-700 g (femmes)

OLÉAGINEUX: 2 À 6 PORTIONS/J
30-90 g (hommes) / 25-70 g (femmes)

MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES: 20-60 G/J

EXEMPLE DE MENU VÉGÉTARIEN COMPLET AU PLAN NUTRITIONNEL (SAUF VIT. B12)

	PROTÉINES (g)
PETIT DÉJEUNER	
3 tartines de pain au blé complet	7
4 fraises	0,8
10 g de graines de chia	2,0
½ verre de jus de soja (tonyu)	4,6
1 œuf poché (riche en oméga-3)	6
SNACK	
30 g noix de cajou	5,1
3 abricots secs	0,9
DÉJEUNER	
1 falafel aux pois chiches avec wr	15,3
30 g houmous	2,8
½ bol de taboulé	2,7
Salade	0,8
SNACK	
Smoothie au germe de blé: ¾ de v germe de blé	7,5
1 banane	1,4

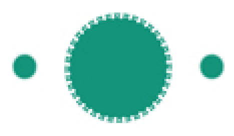
DÎNER	
Poêlée de légumes avec tofu et riz	
100 g tofu	11,9
2 têtes d'asperge, ⅓ de tasse de bc	2,4
12 g de noix de cajou	2
1 tasse de riz complet	6,6
SNACK	
1 verre de jus de soja	9,1
10 g de chocolat	1,3
TOTAL	90,2

(Source: FoodWorks 2009)

EN CUISINE!

Maintenant que vous avez toutes les informations sur la façon de composer une alimentation végétarienne ou végane, passons en revue les différentes sources de protéines végétales et tous les tours de main pour les cuisiner facilement et en faire des aliments non seulement santé, mais aussi gourmands!

LES LÉGUMINEUSES, des petites graines aux grandes vertus



Plus connues sous le terme de légumes secs, les légumineuses font partie de la famille des fabacées. On distingue notamment les fèves sèches, les flageolets, les haricots secs (rouges, blancs, noirs, azukis…), les lentilles (brunes, vertes, blondes, corail, beluga…), les pois cassés jaunes et verts, les pois chiches, le soja…

Sur le plan environnemental, leur intérêt n'est plus à démontrer: elles sont un atout pour les sols dont elles accroissent la fertilité grâce à leurs propriétés fixatrices d'azote et de par cette faculté, elles diminuent pour leur propre culture le besoin en fertilisants azotés dont la production génère une grosse émission de gaz à effet de serre. Peu contraignantes à cultiver, elles se sont acclimatées à toutes les régions du monde.

Mais ce sont leurs atouts nutritionnels qui sont le plus remarquables: de tous les aliments, ce sont les plus denses en protéines et en fibres. Ainsi s'inscrivent-elles parfaitement dans le Plan protéines végétales 2014-2020 du projet agroécologique porté par le gouvernement français.

Leur impact sur la santé est donc incontestable: riches en protéines, en acides gras insaturés, en glucides à index glycémique bas et en fibres alimentaires, elles constituent une alternative intéressante à la viande pour les végétariens et un aliment de choix pour les diabétiques et ceux qui veulent perdre du poids.

LES ATOUTS SANTÉ

Passons en revue les différentes qualités que possèdent les légumineuses et qui en font un aliment de choix.

ELLES SONT D'EXCELLENTES SOURCES DE PROTÉINES

Cent grammes de légumineuses (crues) apportent autant de protéines que 100 g de viande, poisson ou abats, mais sans apporter de graisses saturées. Toutefois, ces protéines ne sont pas toujours idéalement équilibrées puisqu'elles manquent souvent d'acides aminés soufrés comme la méthionine. En revanche, elles sont riches en lysine, un acide aminé qui peut faire défaut dans les céréales, comme nous l'avons vu page 18. Afin d'obtenir une protéine complète dans le plat, on peut associer céréale et légumineuse (mais on peut aussi les dissocier à condition de manger l'une et l'autre au cours de la journée, comme nous l'avons vu page 19). Cette association est courante dans plusieurs traditions culinaires: riz et lentilles corail en Inde, semoule de blé et pois chiches dans le Maghreb, crêpe de maïs et haricots rouges au Mexique, etc.

ELLES POSSÈDENT UNE FORTE DENSITÉ NUTRITIONNELLE

Par définition, les légumineuses sont des graines dans lesquelles les éléments de réserve de la future plante ont été concentrés. On retrouve donc en quantité appréciable:

- des vitamines du groupe B dont des folates (vitamine B9),
- du magnésium,
- du calcium,
- du fer,
- du potassium essentiel pour rétablir l'équilibre sodium/potassium,
- du phosphore.

ELLES SONT RICHES EN FIBRES

Elles sont de ce fait très intéressantes dans la prévention de la constipation mais également utiles dans la régulation de la glycémie.

ELLES ONT UN INDEX GLYCÉMIQUE BAS

Les légumineuses n'augmentent pas fortement la glycémie, car l'amidon est surtout présent sous forme d'amylose, une forme que le corps digère lentement et la présence de fibres solubles freine le passage du glucose dans le sang. Les légumineuses ont donc un index glycémique bas, c'est-à-dire que l'augmentation du taux de sucre dans le sang se fait de manière très lente,

étalée dans le temps.

ELLES RENFERMENT DES PHYTOESTROGÈNES

Les phytoestrogènes sont une classe de composés qui modulent l'activité hormonale en venant occuper les récepteurs de certaines hormones. Ces substances pourraient jouer un rôle important dans la prévention des cancers liés aux hormones ainsi que dans la bonne santé osseuse.

ELLES SONT NATURELLEMENT DÉPOURVUES DE GLUTEN

Elles conviennent donc tout à fait aux intolérants.

PETIT TOUR D'HORIZON DES PRINCIPALES LÉGUMINEUSES

Les flageolets renferment du potassium, du magnésium, du calcium, du fer et du cuivre. Ils apportent aussi des vitamines du groupe B, en particulier les vitamines B2 et B9.

Excellente source de phosphore, de manganèse, de cuivre et de vitamine B9, **les lentilles** contiennent également une quantité appréciable de zinc, de magnésium, de potassium et de sélénium, ainsi que d'autres vitamines du groupe B. Elles sont les plus digestes de toutes les légumineuses et conviennent bien aux intestins les plus fragiles.

Très bonne source de manganèse, de cuivre et de vitamine B9 et contenant des quantités intéressantes de phosphore, de fer et de zinc, **les pois chiches** sont les rois des légumineuses en terme d'apport protéique puisqu'ils fournissent 19 g de protéines pour 100 g d'aliment.

Source importante de calcium (mieux absorbé que le calcium du lait!) et excellente source de fer, de manganèse et de cuivre, bien pourvus en magnésium, phosphore, zinc, potassium et vitamines du groupe B, **les haricots blancs** contiennent (comme les haricots rouges) en plus la précieuse vitamine E.

Le taux intéressant de protéines (25 g pour 100 g) ainsi que la forte teneur en minéraux, oligoéléments et vitamines (notamment phosphore, zinc, manganèse, cuivre, vitamines B9 et E) font **des azukis** une légumineuse de choix mais ils sont surtout considérés comme un véritable alicament en diététique chinoise en raison de leurs propriétés diurétiques et notamment leur capacité à traiter les problèmes de rétention d'eau et les œdèmes du bas du

corps.

Quant **aux pois cassés**, s'ils sont une excellente source de fer, de manganèse, de cuivre, vitamine B1 et B9, ils renferment également de bonnes quantités de magnésium, phosphore, potassium ainsi que de vitamine K (favorable à la bonne santé des os).

Les pousses de **soja**, qui sont en réalité du haricot mungo germé (et qu'il ne faut pas confondre avec le soja jaune utilisé pour fabriquer la boisson végétale, le tofu, etc.) sont un concentré de vitamines A, B, C, E et K, de minéraux et d'oligoéléments.

LE SAVIEZ-VOUS?



La légumineuse vendue en France sous le nom de soja vert utilisée pour la production de germes de soja est en réalité une espèce voisine du haricot, on le nomme également haricot mungo à grain vert.

QUE LEUR REPROCHE-T-ON PARFOIS?

Tout comme les céréales, les légumineuses contiennent des **antinutriments**, qui servent à protéger la plante des prédateurs (oiseaux, rongeurs, bactéries…). Parmi ces antinutriments, on trouve notamment de l'acide phytique (ou phytate) qui limite l'absorption par la muqueuse intestinale de nombreux minéraux comme le fer, le zinc, le calcium, le manganèse et le cuivre pendant la digestion. Mais le trempage et la prégermination (qui, par ailleurs, les rend plus digestibles et accroît leur taux en minéraux) neutralisent ce phénomène.

De plus, elles peuvent occcasionner des **flatulences**. Mais cela peut être résolu en les faisant prégermer trois jours environ, puis en les faisant cuire avec du **thym, de la sarriette, du cumin et de l'algue kombu** qui en améliorent la digestibilité et neutralisent les flatulences. Les faire cuire longtemps permet aussi une bonne transformation des amidons (voir indications page suivante).

Elles souffrent aussi d'une représentation un peu vieillotte, ringarde: associées au cassoulet, au petit-salé, on ne peut pas dire qu'elles véhiculent une image de plats légers, colorés, vitaminés… et pourtant, avec un peu d'imagination, des herbes et des épices, elles seront délicieuses, se glisseront aisément dans les apéritifs dînatoires, les repas conviviaux entre amis et même composeront de délicieuses pâtes à tartiner sucrées! C'est ce que vous allez découvrir dans les recettes qui suivent.

COMMENT LES INTÉGRER FACILEMENT À VOS MENUS?

Ce ne sont pas les idées qui manquent! Voici quelques propositions créatives.

- **Sous forme de tartinade salée pour accompagner une salade**: si le houmous de pois chiches reste un grand classique, tentez d'autres mélanges comme des flageolets mixés avec de l'huile de sésame grillé, du citron, de l'ail et des graines de sésame noir.
- **En purée** pour compléter une assiette végétarienne: osez l'originalité en associant des pois cassés avec du gingembre, du cumin, des graines de coriandre, du curcuma et du lait de coco.
- **Chaudes, en plat principal:** les légumineuses en grains et le soja sous forme de tofu ou de tempeh se prêtent bien aux fricassées de légumes à l'étouffée, aux sautés de légumes dans un wok… servies avec un plat de céréale pour obtenir un plat complet.
- **Froides en salade** avec des crudités, des légumes lactofermentés, des fruits de mer… en grains entiers cuits ou crues et prégermées.
- **Pour épaissir une soupe**: remplacez les pommes de terre qui possèdent un index glycémique élevé par une poignée de lentilles, de haricots ou de pois secs… Cet apport de protéines et de fibres vous procurera une sensation de satiété et ne fera pas grimper brutalement votre taux de sucre dans le sang.
- **Sous forme de farine**: pâtes à tarte, crêpes, terrines et cakes… une bonne alternative aux farines issues de céréales contenant du gluten pour les intolérants, aux farines raffinées pour les diabétiques et personnes souffrant de surpoids et une goûteuse façon d'augmenter la densité nutritionnelle de la préparation.
- **En dessert…** que diriez-vous de remplacer, dans un fondant, la crème de marrons par une pâte de haricots rouges à la vanille? C'est surprenant, mais délicieux!

À VOS FOURNEAUX!

Dans mes recettes certaines légumineuses seront prégermées, d'autres auront plus simplement trempé toute une nuit. Et les plus pressés pourront avoir recours à des conserves!

Comment faire? Ici je vous explique tout!

CUISSON TRADITIONNELLE AVEC TREMPAGE UNE NUIT

La cuisson est précédée d'un trempage d'une heure minimum (les pois cassés par exemple) à plusieurs heures (les haricots), le plus simple étant de les mettre à tremper la veille. Ce trempage réduit leur temps de cuisson, neutralise l'acide phytique et les rend plus digestes.

Ensuite, pour éliminer les effets indésirables comme les flatulences, je conseille de les faire cuire avec des herbes aromatiques: thym, sarriette, éventuellement du cumin ou du carvi en graines, de la badiane et l'indispensable algue kombu, très efficace.

PRÉGERMINATION

Il s'agit de faire tremper les légumineuses toute une nuit puis de les rincer et de les laisser à température ambiante dans un saladier, en prenant soin de les rincer matin et soir, pendant trois jours environ (jusqu'à ce qu'un petit germe apparaisse). Cette prégermination réduit encore davantage leur temps de cuisson, augmente leur digestibilité, neutralise l'acide phytique et surtout en fait un «aliment vivant». La cuisson se fait ensuite identiquement à la cuisson traditionnelle (voir au-dessus).

FOCUS SUR LE SOJA, UN SUBSTITUT MALIN

Riche en protéines et se déclinant sous de multiples préparations, le soja est l'aliment idéal pour remplacer la viande et les produits laitiers dans de nombreuses recettes.

- **La crème épaisse de soja lactofermenté**. De même consistance que la crème laitière épaisse, c'est une aide culinaire agréable à utiliser tant dans les plats salés que les desserts. Elle permet, incorporée après cuisson, d'apporter de l'onctuosité à un velouté de légumes. C'est un bon choix nutritionnel pour consommer le soja car la lactofermentation renforce la richesse en vitamines et oligoéléments, améliore la digestibilité des protéines et la biodisponibilité des nutriments et neutralise l'acide phytique (ou phytate), substance présente dans toutes les légumineuses et les céréales, qui diminue l'absorption au niveau intestinal de certains minéraux (calcium, magnésium, cuivre, fer et zinc).

- **Le soja cuisine.** C'est le substitut le plus classique et sa texture crémeuse est la plus proche de celle de la crème fraîche liquide. Son goût neutre permet une utilisation à chaud comme à froid et il se décline aussi bien en version salée que sucrée. En revanche, d'un point de vue nutritionnel il est beaucoup moins intéressant que la crème épaisse de soja lactofermenté car il contient souvent des additifs et du sucre.

- **Les boissons à base de soja (jus de soja).** La boisson végétale non aromatisée au soja est d'un goût neutre et son taux de protéines se rapproche de celui du lait de vache. De ce fait, elle peut remplacer sans problème le lait de vache dans toutes les recettes salées et sucrées: sauce béchamel, purées, pâtes à gâteau ou à crêpes.

- **Le yaourt de soja.** Préparé à partir du tonyu (la boisson végétale au soja) selon le même mode de fermentation que les yaourts classiques, le yaourt de soja s'utilise exactement de la même manière que le yaourt de lait animal.

- **Le tofu ferme.** Préparé à partir de tonyu caillé (non fermenté) à l'aide de nigari (du chlorure de magnésium extrait du sel de mer), le tofu ferme est un tofu qui se tient bien, même à la cuisson. Ce tofu peut être frit, mariné, grillé. Le tofu fumé est un tofu ferme qui a été fumé au bois de hêtre. Il n'a pas besoin d'être mariné, car son goût est plus prononcé.

- **Le tofu soyeux.** Tout comme le tofu ferme, il est obtenu à partir de tonyu caillé à l'aide de nigari. Mais il a été pressé puis égoutté moins longuement que le tofu ferme ce qui lui permet de conserver un degré d'humidité supérieur. Sa texture voisine de celle d'un flan et son goût neutre offrent sans doute la meilleure alternative à la fois à la crème et aux œufs dans un appareil à quiche, une pâte à blinis, des cakes, des mousses… On peut l'utiliser comme substitut aux œufs (à raison de 50 g de tofu soyeux pour un œuf). Lorsqu'on l'enrichit d'agar-agar, on obtient une texture mousseuse et légère à mi-chemin entre la crème et la chantilly.

COMMENT REMPLACER
les œufs par du soja?

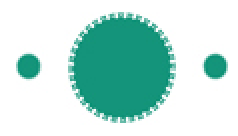


• de manière générale: 50 à 60 g de tofu soyeux remplacent un œuf.
• dans une mayonnaise: 100 g de tofu soyeux par jaune d'œuf.
• dans une mousse au chocolat: même poids de tofu soyeux que de chocolat.
• dans un quiche: remplacez le mélange œuf-crème fraîche de l'appareil par du tofu ferme mixé avec de l'huile d'olive.
• remplacez les œufs brouillés par du tofu ferme brouillé à la poêle agrémenté de champignons et de curcuma.

- **Le tofu lactofermenté.** C'est un tofu qui n'a pas été caillé mais ensemencé avec des bactéries lactiques afin de le faire fermenter. Son goût acidulé peut rappeler celui de la fêta. Il peut s'utiliser dans des sauces, en salade ou dans des tartinades.

- **Le tempeh.** Élaboré à partir de graines fermentées qui restent entières, le tempeh a une consistance plus ferme que le tofu. Son goût est aussi plus fort que celui du tofu, se situant entre la levure, la noix et le champignon. On peut le cuisiner bouilli, mais si on souhaite obtenir une texture croustillante et mettre en valeur son goût de noix, le mieux est de le faire mariner avec un mélange de sauce soja, vinaigre, jus de citron, lait de coco, gingembre et épices puis le faire griller au four ou à la poêle.

DES CÉRÉALES, **oui, mais complètes**



Il est important de choisir des céréales non raffinées, c'est-à-dire complètes. En effet, leur valeur nutritionnelle est amoindrie lorsqu'on les choisit raffinées et elles ne se résument alors qu'à de simples féculents riches en amidon, comme les pommes de terre. Au contraire, lorsqu'elles sont complètes, elles peuvent constituer un pilier protéique du repas.

Les céréales complètes ont gardé leur enveloppe extérieure et leur germe: elles sont donc nettement plus riches en fibres, en vitamines (notamment B et E) et en minéraux (fer, magnésium, zinc, potassium, sélénium) que lorsqu'elles sont raffinées. Par ailleurs, elles présentent ainsi un index glycémique bas.

AVEC OU SANS GLUTEN

Dans mes recettes, je privilégie souvent les céréales sans gluten pour des raisons de santé, non seulement pour les personnes souffrant de maladie cœliaque ou de sensibilité au gluten, mais aussi parce qu'il est prouvé aujourd'hui que l'éviction du gluten a une influence favorable sur presque toutes les pathologies inflammatoires et les maladies auto-immunes. Et, d'une manière générale, nombreuses sont les personnes qui reconnaissent se sentir mieux en consommant pas ou peu de gluten.

En effet, le gluten favorise la perméabilité intestinale chez tout le monde, induisant au moins un symptôme gastro-intestinal (côlon irritable, alternance de diarrhée et constipation, reflux) ou extra-intestinal (fatigue chronique, maux de tête, douleurs articulaires, états dépressifs).

Toutefois une consommation raisonnée de céréales complètes et bio contenant du gluten ne nuit pas à la santé.

LES CÉRÉALES ET PSEUDO-CÉRÉALES SANS

GLUTEN

Voici les céréales et pseudo-céréales naturellement sans gluten que j'ai utilisées dans les recettes de ce livre:

- **Le riz:** c'est une excellente source de sélénium, de manganèse, de magnésium et de fibres (à condition d'être consommé complet ou demi-complet). S'il est, en plus, choisi noir, il contiendra plus de fer, de calcium et de phosphore. Par ailleurs, les pigments qui lui donnent sa couleur foncée, tout comme ceux du riz rouge, ont une activité antioxydante élevée: selon l'étude présentée à la 240e réunion nationale de l'American Chemical Society, «une seule cuillerée de riz noir contient plus de d'antioxydants qu'une portion de myrtilles, mais avec moins de sucre et plus de fibres et de la vitamine E.» Sauvage, il présente l'index glycémique le plus modéré (35) de toutes les variétés. L'index glycémique du riz (IG) est fonction de sa richesse en amylopectine, de sa teneur en fibres et de son mode de transformation. Un riz rond, blanc et étuvé aura un IG élevé. Un riz complet a un IG moyen grâce à sa forte teneur en fibres.

- **Le quinoa**: bien qu'il soit consommé comme une céréale, le quinoa est en réalité une pseudo-céréale, puisqu'il n'est pas une graminée mais appartient à la famille des chénopodiacées comme la betterave ou les épinards, ce qui explique qu'il soit naturellement exempt de gluten. Riche en protéines végétales et en micronutriments (fer, cuivre, zinc, magnésium notamment), il est nettement moins acidifiant que les autres céréales et possède un index glycémique bas.

- **Le millet**: naturellement sans gluten, c'est la seule céréale contenant du bêta-carotène. Très digeste et très nutritif (son taux de protéines est plus élevé que celui du blé et du riz), il est bien fourni en minéraux et oligoéléments et notamment en silice, ainsi qu'en vitamine B9. De plus, c'est une des rares céréales avec le quinoa à être faiblement acidifiante (le blé étant la céréale la plus acidifiante). Plus souvent utilisé pour confectionner des galettes, le millet mérite d'être découvert dans les taboulés ou les couscous mais pour cela, il faut apprendre à le cuire de telle sorte qu'il ne colle pas (voir page suivante, mon astuce de cuisson des céréales à petites graines).

- **Le sarrasin**: le sarrasin contient de 10% à 12% de son poids sec sous forme de protéines. La richesse en protéines du grain de sarrasin est similaire à celle des céréales à gluten très riches en protéines que sont l'avoine et le seigle. Bien pourvu en vitamine B et minéraux, il est plus riche en calcium que le le blé et le riz et se distingue par son contenu en lysine, acide aminé faisant défaut aux autres céréales. Le couscous et le boulgour de sarrasin sont une alternative goûteuse sans gluten au boulgour et au couscous de blé.

- **L’amarante**: plante sacrée et aliment principal des Aztèques, l’amarante est comme le quinoa une pseudo-céréale de la famille des chénopodiacées. Elle est d’une grande richesse nutritionnelle: en effet, très riche en protéines, elle contient des acides aminés essentiels (notamment lysine, méthionine et tryptophane) et présente une forte teneur en magnésium, fer, phosphore, cuivre et zinc. Elle est, en outre, une bonne source de potassium et d’acide folique, et contient du calcium ainsi que des vitamines du groupe B et de la vitamine C. À noter que son taux de fer est deux fois plus élevé que celui du blé dur, et son taux de calcium quatre fois plus… et l’amarante est totalement exempte de gluten! D’une très agréable saveur avec son goût de noix, elle accompagne très bien l’aubergine et le poivron épicés.

- **Le fonio**: Le fonio est cultivé en Afrique. Moins riche en protéines que les autres céréales, il possède néanmoins un grand nombre de composés soufrés tels que la méthionine et la cystéine, deux acides aminés indispensables à l’organisme. En outre, il est très digeste et possède des vertus hypoglycémiantes.

CÉRÉALES CONTENANT DU GLUTEN

Voici les céréales contenant du gluten que j’ai utilisées dans les recettes.

- **L’avoine**: elle présente une haute densité nutritionnelle, est particulièrement riche en fibres, et c’est la céréale la plus riche en lipides. C’est pourquoi ses flocons ont un pouvoir de satiété très important. Il existe désormais des flocons issus d’une variété sans gluten.

- **L’épeautre**: l’épeautre est plus riche en protéines, vitamines et minéraux que le blé. Le petit épeautre est peu riche en gluten (7% seulement) et souvent toléré par les personnes qui souffrent de sensibilité au gluten.

- **L’orge**: c’est l’une des premières céréales cultivées avec le blé. Il faut la choisir en grains mondés et non perlés pour préserver sa richesse en précieux nutriments et fibres solubles. Elle est très nourrissante et énergétique.

- **Le blé**: emblématique de notre alimentation, le blé n’est pourtant pas une céréale plus riche que les autres. Il est notamment déficitaire en tryptophane (dont l’avoine est bien pourvue) et en lysine et pauvre en calcium. En outre, les blés modernes sont très modifiés et bien trop riches en gluten.

- **Le Kamut** est l’ancêtre de notre blé dur, variété Triticum turanicum, appelé encore blé de Khorasan, vendu sous la marque déposée Kamut. Il est plus

riche que le blé en nutriments: vitamines, potassium, fer, magnésium, sélénium et zinc, antioxydants. il est beaucoup plus digestible que le blé (dont la trop grande richesse en gluten est responsable de sa moindre digestibilité).

COMMENT CUIRE LES CÉRÉALES

Je recommande **la cuisson à basse température, à l'étouffée**, qui permet de conserver tous les nutriments.

La juste quantité de liquide nécessaire est ajoutée et entièrement absorbée par les grains.

Voici comment procéder: disposer dans une casserole les céréales auxquelles on ajoute éventuellement des épices (curcuma, cumin…), puis verser 2 à 3 fois leur volume de liquide froid (selon les céréales). Couvrir et porter à ébullition puis baisser au maximum le feu et laisser cuire jusqu'à absorption totale du liquide. Couper le feu et laisser gonfler à couvert quelques minutes.

Détacher les grains à l'aide d'une fourchette avant de servir.

Cependant **pour les petites graines qui ont tendance à se coller comme le millet ou le quinoa et, dans une moindre mesure le sarrasin, je préconise l'astuce suivante:** dans une casserole, porter le liquide à ébullition à part et pendant ce temps, chauffer sans les griller les grains dans une autre casserole. Lorsque les grains sont uniformément chauds, verser le liquide bouillant puis baisser le feu et cuire doucement à couvert jusqu'à absorption du liquide.

Pour le liquide de cuisson, on peut tout simplement opter pour de l'eau peu minéralisée (de source ou filtrée) ou bien de l'eau additionnée de tamari ou encore du bouillon qui rendra les céréales encore plus goûteuses. Pour le bouillon, vous avez le choix entre un bouillon fait maison et un cube, même si je préfère de loin le bouillon maison. Pour obtenir un bouillon maison, c'est simple: si on est en hiver, je prélève l'eau de cuisson des légumes utilisés pour confectionner une soupe, si c'est l'été, je prépare une infusion aromatique avec des plantes (thym, sarriette, feuilles de laurier, tiges de persil, feuilles de céleri, cerfeuil…) et du sel aux herbes type Herbamare.

ASTUCE



Afin de réduire de moitié le temps de cuisson, souvent long, des céréales complètes, je conseille de les faire préalablement tremper, soit la veille soit au moins 3 heures avant de les cuisiner.

NOIX ET GRAINES OLÉAGINEUSES… c'est tout bon!

Les oléagineux regroupent la famille des végétaux cultivés pour leurs **graines** et leurs **fruits secs (noix)** riches en **graisses**.

Sous le terme de **noix**, il faut entendre un ensemble de fruits secs oléagineux comprenant les noix de toutes sortes (noix de Grenoble, noix de cajou, noix de macadamia, noix du Brésil, noix de pécan…), les noisettes, les amandes, les pistaches. Les arachides (cacahuètes) qui sont des fruits de légumineuses sont également classées dans le grand groupe des noix.

Les graines oléagineuses les plus couramment consommées sont celles de tournesol, de courge, de sésame, de lin, de pavot, de chia, de chanvre.

Les graines de colza et de cameline sont uniquement proposées sous forme d'huile.

ATOUTS SANTÉ DES NOIX ET GRAINES OLÉAGINEUSES

Les noix et les graines oléagineuses renferment de bonnes graisses et des fibres, des éléments indispensables pour une bonne santé.

DES BONNES GRAISSES ET DES ANTIOXYDANTS

Les noix et graines oléagineuses participent à la **régulation du bilan lipidique et à la prévention des maladies cardio-vasculaires** grâce à leur richesse en bons acides gras et en antioxydants.

LES PLUS RICHES en oméga-3



Les noix et graines les plus riches en oméga-3 sont les graines de lin, de chanvre, de chia et les noix de Grenoble.

De nombreuses études ont démontré l'importance de la consommation d'acide alpha-linolénique (oméga-3) et d'acide linoléique (oméga-6), l'idéal étant un apport de quatre fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3 (dans la plupart des pays occidentaux, ce ratio est loin d'être atteint et la plupart des gens consomment 20 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3). Les oléagineux apportent des acides gras mono- et polyinsaturés, particulièrement des oméga-9 et des oméga-6, mais aussi des oméga-3 pour certaines comme les graines de lin, de chanvre, et de chia et les noix de Grenoble.

Les noix, les amandes et les pignons de pin sont de plus très riches en **phytostérols** qui sont connus pour intervenir dans le maintien d'une bonne santé cardiovasculaire.

Enfin, les composés **antioxydants** des **noix** sont capables d'inhiber l'oxydation du LDL-cholestérol tandis que **la vitamine E** que renferment tous les oléagineux mais surtout **le tournesol, la noisette, l'amande et la cacahuète**, protège de l'oxydation tous les corps gras de l'organisme. Quant à **la cacahuète** elle contient un puissant antioxydant qu'on trouve également dans le raisin et le vin rouge: le **resvératrol**.

DES FIBRES POUR AMÉLIORER LE TRANSIT ET PRÉVENIR OBÉSITÉ ET DIABÈTE

Leur apport important en fibres apporte un effet rassasiant, facilite le transit intestinal, diminue le risque d'obésité et de diabète de type-2.

Des chercheurs français et suédois ont mis en évidence le mécanisme biologique selon lequel **une alimentation riche en fibres protège l'organisme** de l'obésité et **du diabète de type 2**. Parce qu'elles ne peuvent pas être digérées telles quelles par l'intestin, les fibres subissent la fermentation réalisée par des bactéries de la flore intestinale. Or, **l'intestin produit du glucose** à partir des produits de la fermentation réalisée par la flore intestinale. Ce glucose est détecté par des cellules nerveuses des parois intestinales qui en retour envoient un signal nerveux au cerveau. En réponse, la sensation de faim s'atténue, la dépense énergétique au repos est stimulée et **le foie produit moins de glucose**, ce qui conduit **aux effets protecteurs contre le diabète**.

La palme d'or revient aux **graines de chia** avec 34,4 g de fibres pour 100 g, suivies des **graines de lin** avec 27,9 g de fibres pour 100 g et des **graines de sésame** avec 14,9 g de fibres pour 100 g. **L'amande complète** est la championne des fibres parmi les fruits à coque avec 12,6 g pour 100 g soit environ 3,2 g pour une portion de 20 amandes. Puis vient **la pistache** qui en contient 10,6 g/100 g.

PROBLÈME

de transit?



Idéal pour agir efficacement sur le transit intestinal, les mucilages de graines de lin ou de chia s'obtiennent en faisant tremper les graines dans de l'eau jusqu'à ce qu'elles prennent une texture gélatineuse.

Attention à bien utiliser les graines de lin: avalées telles quelles, elles ressortent intactes dans les selles, sans que vous puissiez bénéficier de toutes leurs propriétés! Il faut les consommer soit en mucilage soit moulues.

UN VÉRITABLE ALLIÉ MINCEUR

Les graines et noix sont une excellente source de protéines végétales avec l'avantage de renfermer peu de glucides et de présenter un index glycémique bas.

Comme les légumineuses, les oléagineux contiennent entre **16 et 30 g de protéines pour 100 g**, c'est-à-dire autant, voire plus, que certaines viandes ou certains poissons.

Toutefois, ils sont assez pauvres en trois des acides aminés essentiels: la lysine, la méthionine et la cystéine. Une complémentarité protéique se réalisera en les associant avec une petite portion de légumineuses ou de céréales (cette complémentarité peut se faire dans la journée, pas nécessairement dans l'assiette, voir page 19). C'est la **cacahuète** qui a la teneur en protéines la plus forte avec près de 30 g pour 100 g (ou près de 10 g par portion). Elle est suivie de **l'amande** qui, avec 25,4 g/100 g, apporte suffisamment de protéines par portion (7,5 g) pour remplacer une partie des protéines animales consommées chaque jour.

On peut ajouter quelques **noix et graines oléagineuses** tous les jours à son alimentation ou les utiliser dans les collations à la place d'autres aliments **sans prendre de poids ni voir son tour tour de taille augmenter** car elles présentent un **index glycémique bas** (noix de pécan: 10, cacahuètes: 14 et noix de cajou: 22 par exemple) et luttent efficacement contre les fringales. Dans une étude publiée en 2013, des personnes qui mangeaient 42 g d'amandes par jour maîtrisaient mieux leur faim sans augmentation de leur poids. Et si l'on surveille son poids, mieux vaut grignoter des cacahuètes que des chips a conclu une recherche australienne parue dans la revue Appetite.

DES ALIMENTS À HAUTE DENSITÉ NUTRITIONNELLE

La densité nutritionnelle est un indice qui permet de traquer les calories dites «vides». Cet indice est calculé en fonction de la présence de 14 nutriments dans l'aliment: vitamines B1, B2, B3, B6, B9, B12, vitamine C, vitamine A, calcium, magnésium, potassium, fer, zinc et protéines.

Un aliment dit «de densité nutritionnelle élevée» est celui qui a le meilleur rapport entre calories et éléments nutritifs bénéfiques à l'organisme.

Par exemple, les viennoiseries sont un aliment de basse densité nutritionnelle, c'est-à-dire riche… de calories «vides». En revanche, les noix et graines oléagineuses apportent des quantités conséquentes de vitamines B1 (pignons, pistaches, gaines de sésame et de courge), B2 (graines de courge), B3 (cacahuètes), B6 (pistaches), B9 (noisettes), E (amandes, noisettes), de calcium, magnésium, phosphore, potassium, zinc, sélénium, fer… ce sont des aliments à haute densité nutritionnelle.

Pour vous recharger en **magnésium**, privilégiez la **noix du Brésil**, la **noix de cajou** et **l'amande.**

Si vous voulez vous assurer vos besoins en **potassium**, sachez qu'elles en contiennent toutes, mais la meilleure source est **l'amande**. C'est elle également qui figure dans le trio de tête pour le **calcium**, talonnée par la **noisette** et la **noix du Brésil.** Cette dernière tenant le record du **sélénium.** C'est la **noix de cajou** qui remporte la palme concernant le **zinc** et dans une moindre mesure les **graines de courge.** Enfin, en cas de manque de **fer**, tournez-vous vers la **noisette**, la **noix de cajou**, la **noix de macadamia** et le **sésame noir**.

QUELLE QUANTITÉ CONSOMMER?

Deux portions de noix et graines oléagineuses, non salées et non grillées (ou légèrement salées avec du tamari et légèrement grillées au moment de les manger) semblent apporter les bienfaits cités ci-dessus.

Pour mieux profiter de leurs bienfaits et mieux les digérer, pensez à les faire tremper la veille (amandes, noix de Grenoble, noisettes…) ou quelques heures (graines de tournesol…) dans de l'eau froide filtrée. En effet, cela élimine les inhibiteurs d'enzymes (anti-nutriments) que les oléagineux contiennent naturellement pour se protéger et qui perturbent la digestion et la capacité d'absorption de certains minéraux par l'organisme. De plus, ils passent ainsi du statut d'aliments «dormants» à celui d'aliments «vivants», plus riches en protéines et divers nutriments.

Pensez également à équilibrer votre consommation d'oléagineux suivant

leur profil lipidique: par exemple le matin 2 cuillères à café de purée d'oléagineux riche en oméga-6 (amandes) ou oméga-9 (noisettes) sur les tartines, puis dans la journée une poignée de noix (riches en oméga-3), dans la salade des graines de courge ou de sésame (bien pourvues en oméga-6) et un dessert à base de graines de chia ou des graines de lin moulues dans une compote pour leurs oméga-3.

COMMENT LES INTRODUIRE DANS SON ALIMENTATION?

Plusieurs possibilités s'offrent à vous pour intégrer les noix et graines dans votre quotidien.

TOUT SIMPLEMENT EN LES CROQUANT

Dans les mueslis au petit déjeuner par exemple ou en complément de tartines beurrées, dans les salades de crudités ou en guise de dessert au déjeuner ou au dîner, au goûter avec des fruits… ou même dans les smoothies pour les graines de lin moulues qui s'y glissent délicieusement! Faciles à emporter partout, noix et graines sont idéales pour calmer une petite faim.

Quelques exemples de portions:

ALIMENT	PORTION
Noix	6 à 8 noix (25 g)
Amandes	20 amandes (25 g)
Noisettes	15 noisettes (30 g)
Noix du Brésil	6 à 8 (25 g)
Noix de cajou	10 noix (30 g)
Cacahuètes	45 cacahuètes (30 g)
Graines de lin moulues	1 c. à c. (5 g)

EN POUDRE OU MOULUES

Utiles dans les régimes cétogène ou low carb (pauvres en glucides) pour remplacer en intégralité ou en partie les farines, elles deviennent vite indispensables pour les végétaliens dans les préparations les plus courantes ainsi que pour les intolérants au gluten et au lactose. Mais aussi pour tous les gourmands, car les oléagineux apportent de la douceur, de l'onctuosité et des saveurs délicates à tous les plats salés comme sucrés!

LE SAVIEZ-VOUS?



Les cerneaux de noix peuvent être donnés aux enfants dès l’âge de 3 ans, à raison d’une noix par jour, pour compléter l’apport en protéines végétales et en oméga-3.

Voici quelques recettes:

- **pour remplacer les œufs**: les graines de lin ou de chia mélangées à de l’eau forment un mucilage (aspect gélatineux) très ressemblant à celui d’un blanc d’œuf. Il suffit pour cela de mélanger 5 g de graines de chia entières ou 5 g de lin (moulues) à 15 ml d’eau tiède et de laisser le temps nécessaire (une dizaine de minutes environ) pour obtenir ce mucilage. Cette substitution convient parfaitement dans les muffins, cookies et galettes de céréales salées.

- **pour un flan express en association avec de l’agar-agar**: il suffit de mélanger de la poudre d’amande (ou de noisette, etc. à raison de 3 c. à s.) à de l’agar-agar (1 petit sachet de 2 g), d’y ajouter des épices de son choix et de porter à ébullition dans une boisson végétale (50 cl) avant de laisser refroidir. Légers et subtils ces flans sont succulents!

- **pour réaliser des tartinades express aux fruits pour le goûter**: un fruit, des amandes ou des noix, quelques épices… on mixe le tout et on tartine sur une tranche de pain, voilà un goûter rapide et sain tout onctueux qui plaira aux grands comme aux petits!

- **pour réaliser les pâtes à crumble de légumes ou de fruits**: mélangées à du quinoa, du millet ou du sarrasin, les graines et noix oléagineuses moulues avec du gomasio remplacent avantageusement la classique pâte à crumble assez indigeste.

- **pour remplacer le fromage sur les gratins:** dans le sud de la France, nous ne gratinons pas avec du gruyère mais avec de la chapelure, et c’est dans cet esprit que l’on peut faire des gratins variés et plaisants au palais comme sous la dent. Par exemple on peut mélanger du gomasio et de la poudre d’amande pour obtenir un petit goût «parmesan» ou, pour une saveur «chaude», du gomasio et des graines de courge grillées moulues grossièrement.

- **pour donner de l’onctuosité au tofu ferme:** y ajouter graines ou noix ainsi qu’herbes ou épices afin d’obtenir une farce pour les crêpes, les légumes

rôtis, ou un fond de pâte pour tartes aux légumes, etc.

- **pour apprendre à se passer de sel:** saupoudrer vos aliments de délicieux assaisonnements «santé». Ainsi le gomasio associé à des noix ou des graines de lin moulues devient de l'«omégasio» car il est enrichi en oméga-3, ajoutez-y un peu de curcuma pour ensoleiller le plat.

AVEC LES INCONTOURNABLES PURÉES D'OLÉAGINEUX

Si vous les achetez toutes prêtes en magasin bio, il est souhaitable de les choisir non sucrées et de préférence broyées à la meule de pierre, procédé qui permet de conserver les saveurs et les nutriments des grains, y compris la vitamine E.

Très intéressantes à utiliser le matin, tartinées au petit déjeuner, en alternative avec le beurre qui est une graisse saturée. L'association pain complet + oléagineux est nutritionnellement riche en protéines et très digeste.

Mais elles sont également des alliées incontournables dans la cuisine en remplacement notamment des produits laitiers (lait, beurre, crème fraîche) dans les soupes, les purées de légumes, les gratins, les farces mais également pour confectionner ou rehausser des sauces froides comme une «mayonnaise» sans œuf, une rémoulade, une sauce trempette pour crudités, etc.

- **La purée d'amande:** blanche, son goût est plutôt neutre et elle peut ainsi se glisser facilement dans les préparations salées (soufflés, risottos, pâte à crumble de légumes, soupes, tartinades salées…); complète elle apporte une délicieuse saveur dans les cakes, les tartes aux fruits, les crèmes desserts, etc. En mélangeant une cuillère à soupe de purée d'amande avec une cuillère à soupe de jus de citron et de tamari (avec un peu d'eau ou de bouillon de légumes pour l'allonger) on obtient une sauce goûteuse et crémeuse pour napper les crudités!

- **La purée de noisette** s'utilise comme celle d'amande mais donne un goût encore plus prononcé. Elle est particulièrement savoureuse dans les entremets, la pâte à crumble des desserts aux fruits et les cookies.

- **La purée de noix de cajou** à la saveur puissante et raffinée permet de réaliser de délicieux veloutés et purées de légumes, des sauces blanches délicates pour accompagner les poissons, mais également des desserts parfumés où elle se marie bien avec les épices, l'eau de fleur d'oranger, la noix de coco.

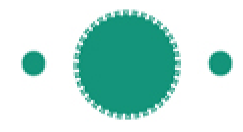
- **La purée de sésame:** blanche (tahin), semi-complète, complète ou de sésame noir, elle est savoureuse, très goûteuse avec une pointe d'amertume et convient particulièrement aux préparations salées (sauces blanches de type «blanquette», sauce pour accompagner les asperges, tahin-miso pour tremper des bâtonnets de légumes, muffins salés…) mais est utile également pour réaliser de délicieuses pâtes à tartiner sucrées en la mélangeant avec des dattes par exemple.

- **La purée de cacahuète:** à ne pas confondre avec le beurre de cacahuète qui contient du sucre, du sel, de l'huile végétale et autres adjuvants! En dehors de la recette américaine classique du cake à la banane, elle peut s'utiliser dans tous les cakes et gâteaux aux fruits. Côté salé, elle apporte une touche originale et raffinée aux veloutés de chou-fleur et d'épinards et se marie bien d'une manière générale avec tous les légumes d'hiver et les tartinades de légumes.

1 Kniskern MA, Johnston CS. Protein dietary reference intakes may be inadequate for vegetarians if low amounts of animal protein are consumed. *Nutrition*. 2011; 27(6): 727-730.

2 Phillips S, Van Loon LC. Dietary protein for athletes: from requirements to optimum adaptation. *J Sports Sci*. 2011; 29: 29-38.


UN APÉRITIF
VEGAN



VERRINES DE CRÈME DE FLAGEOLETS AU SÉSAME NOIR,

CAVIAR DE BETTERAVES ROUGES

PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: -

POUR 10 VERRINES

PROTÉINES: 2,9 G (PAR VERRINE)

• 1 petit bocal de flageolets cuits (240 g égouttés) • 2 gousses d'ail • 1 citron jaune • huile d'olive fruitée • 1 c. à s. de tamari • ½ c. à c. de cumin moulu • 3 c. à s. de graines de sésame noir • 1 poignée de feuilles de coriandre fraîche • 250 g de betteraves rouges crues • 1 c. à s. d'huile de noix • ½ c. à c. de raifort à l'huile ou de wasabi (ou à défaut de moutarde) • graines germées (fines pousses de tournesol)

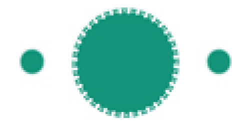
Préparer la crème de flageolets: verser les flageolets rincés et égouttés dans le bol du robot, ajouter les gousses d'ail pressées, le cumin, le jus d'un demi-citron, le tamari et mixer en ajoutant petit à petit de l'huile, jusqu'à la consistance souhaitée.

Vider dans un récipient puis incorporer les graines de sésame et la coriandre finement ciselée.

Préparer le caviar de betteraves: peler les betteraves, les couper en dés et les mixer dans un mini-hachoir avec l'huile de noix, 1 c. à s. de jus de citron, le raifort (ou le wasabi), jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse assez fine.

Dresser les verrines: déposer une couche de crème de flageolets au fond, ajouter par-dessus une couche de caviar de betteraves et recouvrir de graines germées.





GUACAMOLE DE PETITS POIS, BRUNOISE DE RADIS ROSES
SUR CRUMBLE DE QUINOA

PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: 10-15 MIN

POUR 10 VERRINES

PROTÉINES: 2,7 G (PAR VERRINE)

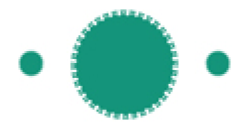
• 250 g de petits pois frais écossés • 1 petit avocat bien mûr • 1 citron vert • 1 petite échalote • 1 botte de menthe • fleur de sel • 1 pincée de piment d'Espelette • 1 botte de radis roses • 125 g de quinoa • 250 ml de bouillon de légumes (maison ou reconstitué) • 1 grosse poignée de noisettes décortiquées (30 g) • gomasio (selon le goût souhaité)

Préparer le guacamole: cuire les petits pois à la vapeur douce en les gardant un peu croquants (10 min). Mixer les petits pois avec l'avocat, le jus du citron vert, l'échalote, 5 feuilles de menthe, une pincée de fleur de sel et de piment d'Espelette, jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.

Préparer la brunoise: brosser les radis sous l'eau et les couper en petits cubes réguliers. Les citronner et les parsemer de quelques feuilles de menthe ciselée.

Préparer le crumble de quinoa et noisettes: dans une casserole, porter à ébullition le bouillon de légumes. Pendant ce temps, chauffer sans les griller les grains de quinoa dans une autre casserole. Lorsque les grains sont uniformément chauds, verser le liquide bouillant puis baisser le feu et cuire doucement à couvert jusqu'à absorption du liquide (10-15 min). Égrener le quinoa, ajouter les noisettes grossièrement hachées et le gomasio. Faire griller sans colorer, à sec dans une poêle, pour obtenir un léger croustillant.

Dresser les verrines: déposer une couche de guacamole puis ajouter la brunoise de radis et terminer par le quinoa.



TARTINADE DE TOFU SOYEUX AUX ARTICHAUTS,
CRACKERS AUX GRAINES

PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: 30 MIN

POUR 1 BOL DE 50 CL ET 20 CRACKERS

PROTÉINES: 28,6 G (LE BOL) / 3 G (PAR CRACKER)

• Pour la tartinade: • 200 g de tofu soyeux • 1 bocal de 200 g d'artichauts grillés à l'huile • 1 petite courgette • 1 grosse gousse d'ail • 1 citron jaune • 1 poignée de pignons de pin • 1 poignée de basilic frais • poivre du moulin 3 baies • Pour les crackers: • 200 g de farine de petit épeautre (ou de pois chiches) • 50 g de graines de tournesol • 50 g de graines de sésame • 2 pincées de fleur de sel • 1 c. à s. de thym séché • 1 c. à c. de curcuma • 2 c. à s. d'eau (environ) • 3 c. à s. d'huile d'olive

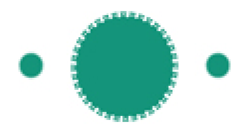
Préparer la tartinade: couper la courgette crue non pelée en dés et la verser dans le bol du mixeur. Ajouter le tofu, les artichauts égouttés, le jus du citron, la gousse d'ail pressée, le basilic, les pignons de pin et le poivre. Mixer en ajoutant peu à peu l'huile du bocal d'artichauts jusqu'à obtention d'une texture crémeuse.

Dans le bol de service, incorporer à la tartinade le zeste de la moitié du citron.

Préparer les crackers: dans un saladier mélanger la farine, les graines et les autres ingrédients «secs». Faire un puits, verser l'huile et l'eau. Malaxer à la main pour obtenir une boule compacte, un peu collante.

À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte le plus finement possible sur une feuille de papier sulfurisé puis découper 20 carrés.

Déposer la feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four et enfourner 30 min à 150 °C, de préférence en chaleur tournante. Servir avec la tartinade.



CAVIAR D'AUBERGINES À LA TAPENADE,

BLINIS AU SARRASIN ET AU LIN

PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: 15 MIN

POUR 1 GRAND BOL ET 12 BLINIS

PROTÉINES: 11,2 G (LE BOL) / 5,5 G (PAR BLINI)

• Pour le caviar: • 3 aubergines bien fermes (750 g) • 75 g d'olives noires dénoyautées • 1 oignon avec sa tige • 2 gousses d'ail • 2 c. à s. d'huile d'olive fruitée • 1 citron jaune • 1 c. à s. de thym séché • 2 c. à s. de ciboulette ciselée • Pour les blinis: • 100 g de farine de sarrasin • 50 g de graines de lin moulues • 300 g de tofu soyeux • 1 c. à c. de bicarbonate de soude • ½ c. à c. de sel de Camargue • zeste de citron bio • romarin

Préparer le caviar: couper en dés les aubergines lavées non pelées et émincer le bulbe de l'oignon (réserver la tige), les déposer dans le panier du cuiseur vapeur, parsemer de thym et faire cuire 15 min environ (les aubergines doivent être moelleuses).

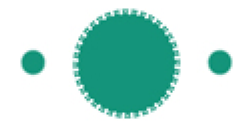
Mixer dans un robot avec les olives, le jus de citron, la tige de l'oignon, la ciboulette et les gousses d'ail pressées, en ajoutant petit à petit l'huile d'olive jusqu'à obtention d'une texture crémeuse.

Préparer les blinis: écraser le tofu soyeux dans un saladier, ajouter les autres ingrédients et mélanger vigoureusement au fouet jusqu'à obtenir une consistance un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpes (si besoin, rallonger avec un peu de boisson au soja). Laisser reposer ½ h environ dans un endroit frais.

Chauffer à feu doux la poêle à blinis puis, à l'aide d'une cuillère à soupe, verser la pâte dans chaque alvéole préalablement huilée. Retourner les blinis quand de petites bulles commencent à apparaître à la surface.

Servir avec le caviar d'aubergines.





SAUCE TREMPETTE AU TOFU SOYEUX, TOMATES SÉCHÉES

ET GRAINES DE COURGE

PRÉPARATION: 30 MIN – CUISSON: -

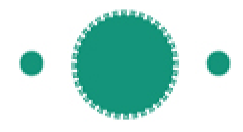
POUR 1 GRAND BOL

PROTÉINES: 22,7 G (LE BOL)

• 150 g de tofu soyeux • 150 g de tomates séchées conservées dans l'huile • 1 poignée de graines de courge • 1 pincée de piment d'Espelette

Mixer tous les ingrédients dans un robot. Servir avec des bâtonnets de légumes crus qui ont du goût (céleri branche, carottes…), des fleurettes de chou-fleur cru, etc.


BUDDHA BOWLS
POUR UN DÉJEUNER
SUR LE POUCE



L'ESTIVAL, DUO DE HARICOTS AU BASILIC, TOMATES, OLIVES
ET PIGNONS DE PIN

PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: 25 MIN

POUR 1 BOL

PROTÉINES: 5,4 G (LE BOL)

• 250 g de haricots cocos à écosser (100 g de grains) • 200 g de haricots beurre (ou de haricots plats) • ½ petit oignon rouge • 1 petite gousse d'ail • 6 olives noires • 15 g de pignons de pin • 8 tomates cerises • 10 feuilles de basilic frais • 5 brins de sarriette fraîche • 1 feuille de laurier • huile d'olive fruitée • 1 pointe de piment d'Espelette • tamari • gomasio • 1 poignée de graines germées (facultatif)

Faire cuire les cocos dans de l'eau froide filtrée (ou de source) avec deux brins de sarriette et la feuille de laurier 25 min environ à couvert et à feu doux.

Pendant ce temps, faire cuire les haricots beurre à la vapeur une dizaine de minutes avec les trois autres brins de sarriette.

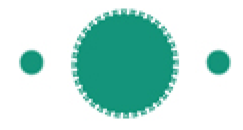
Faire griller à sec les pignons de pin.

Disposer les cocos égouttés dans le fond du bol avec 5 feuilles de basilic ciselées, la pointe de piment d'Espelette, les arroser d'un filet de tamari et d'huile d'olive.

Ajouter les haricots beurre (ou les haricots plats), l'oignon finement émincé, les tomates cerises coupées en deux, presser la gousse d'ail, saupoudrer de gomasio et arroser d'un peu d'huile d'olive.

Compléter le bol avec les olives noires, les pignons grillés, les feuilles de basilic restantes et les graines germées.





L'ASIATIQUE, RIZ THAÏ AU SÉSAME, AZUKIS, POÊLÉE DE SHIITAKÉS
ET ÉPINARDS AU VINAIGRE D'UMEBOSIS

PRÉPARATION: 25 MIN - CUISSON: 20 MIN

POUR 1 BOL

PROTÉINES: 52,4 G (LE BOL)

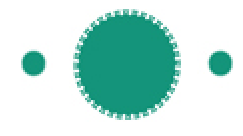
• 60 g de riz thaï complet • 150 g d'azukis cuits • 150 g de shiitakés • 150 g de jeunes pousses d'épinards • 1 oignon tige • 1 gousse d'ail • 1 poignée de graines de sésame complet • 2 c. à s. de ciboulette fraîche ciselée • 1 c. à c. de gingembre frais râpé • sel aromatisé coriandre-citron vert • tamari • huile de sésame • 1 c. à s. de vinaigre d'umebosis • 1 avocat • 1 poignée de graines germées (facultatif)

Faire tremper le riz 4 heures afin d'en diminuer le temps de cuisson.

Dans une casserole, faire chauffer 1 c. à s. d'huile de sésame, y verser les grains de riz bien égouttés et lorsqu'ils sont translucides, verser le double de volume d'eau additionnée de tamari. Faire cuire à feu doux et à couvert une vingtaine de minutes.

Émincer l'ail et l'oignon avec sa tige et les faire revenir, sans les colorer, dans une sauteuse avec 1 c. à s. d'huile de sésame et le gingembre. Ajouter les shiitakés en fines lamelles avec 1 c. à s. de ciboulette ciselée, saler légèrement et couvrir. Lorsqu'ils sont tendres, verser les azukis cuits rincés, bien mélanger puis ajouter les pousses d'épinards, les laisser tomber quelques minutes. Arroser de vinaigre d'umebosis, mélanger.

Incorporer les graines de sésame au riz, le disposer dans le fond du bol, verser les légumes aux azukis par-dessus et l'avocat coupé en fines lamelles arrosé d'un filet de vinaigre et parsemé de la ciboulette restante, terminer par les graines germées.



L'HIVERNAL, SARRASIN, ENDIVES BRAISÉES, CHOU ROUGE,
SAUCE AUX NOIX DE CAJOU

PRÉPARATION: 25 MIN - CUISSON: 15 MIN

POUR 1 BOL

PROTÉINES: 17,1 G (LE BOL)

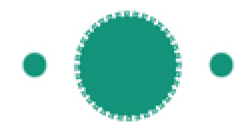
• 60 g de sarrasin • 2 endives • 150 g de chou rouge • 1 orange à jus • 1 pointe d'ail • 1 c. à c. de gingembre râpé • 1 poignée de noix de cajou • huile de coco • huile de sésame • bouillon de légumes (maison ou reconstitué avec un cube) • tamari • fleur de sel de Camargue • 1 poignée de graines germées (facultatif)

Préparer la sauce aux noix de cajou en mixant les noix de cajou avec un filet d'huile de sésame et un peu de tamari, une pointe d'ail et la moité du gingembre. Ajuster la texture avec de l'eau.

Faire cuire le sarrasin dans le bouillon (voir recette p. 104).

Faire fondre ½ c. à s. d'huile de coco dans un wok (ou une sauteuse), ajouter les endives coupées en deux dans le sens de la longueur, l'autre moitié de gingembre et saler légèrement. Lorsqu'elles sont légèrement dorées, verser le jus d'orange puis couvrir et laisser cuire une quinzaine de minutes à feu doux.

Disposer le sarrasin dans le fond du bol, l'arroser d'un peu de jus de cuisson des endives, ajouter les endives puis le chou rouge finement émincé nappé de sauce aux noix de cajou et terminer par les graines germées.



LE MARITIME, TABOULÉ DE BOULGOUR AUX ALGUES, CONCOMBRE, POIVRONS ET CACAHUÈTES

PRÉPARATION: 20 MIN - CUISSON: -

POUR 1 BOL

PROTÉINES: 20,2 G (LE BOL)

• 60 g de boulgour fin • 1 petit concombre Noa • 1 poivron rouge piquillo • 80 g de haricots de mer au naturel • 1 c. à s. d'algues en paillettes prêtes à l'emploi • 20 g de cacahuètes non salées • menthe fraîche • huile de cameline • 1 citron vert • tamari • 1 poignée de graines germées (facultatif)

Dans un saladier, verser le boulgour et les algues en paillettes, le faire gonfler avec deux fois son volume d'eau bouillante pendant 10 minutes.

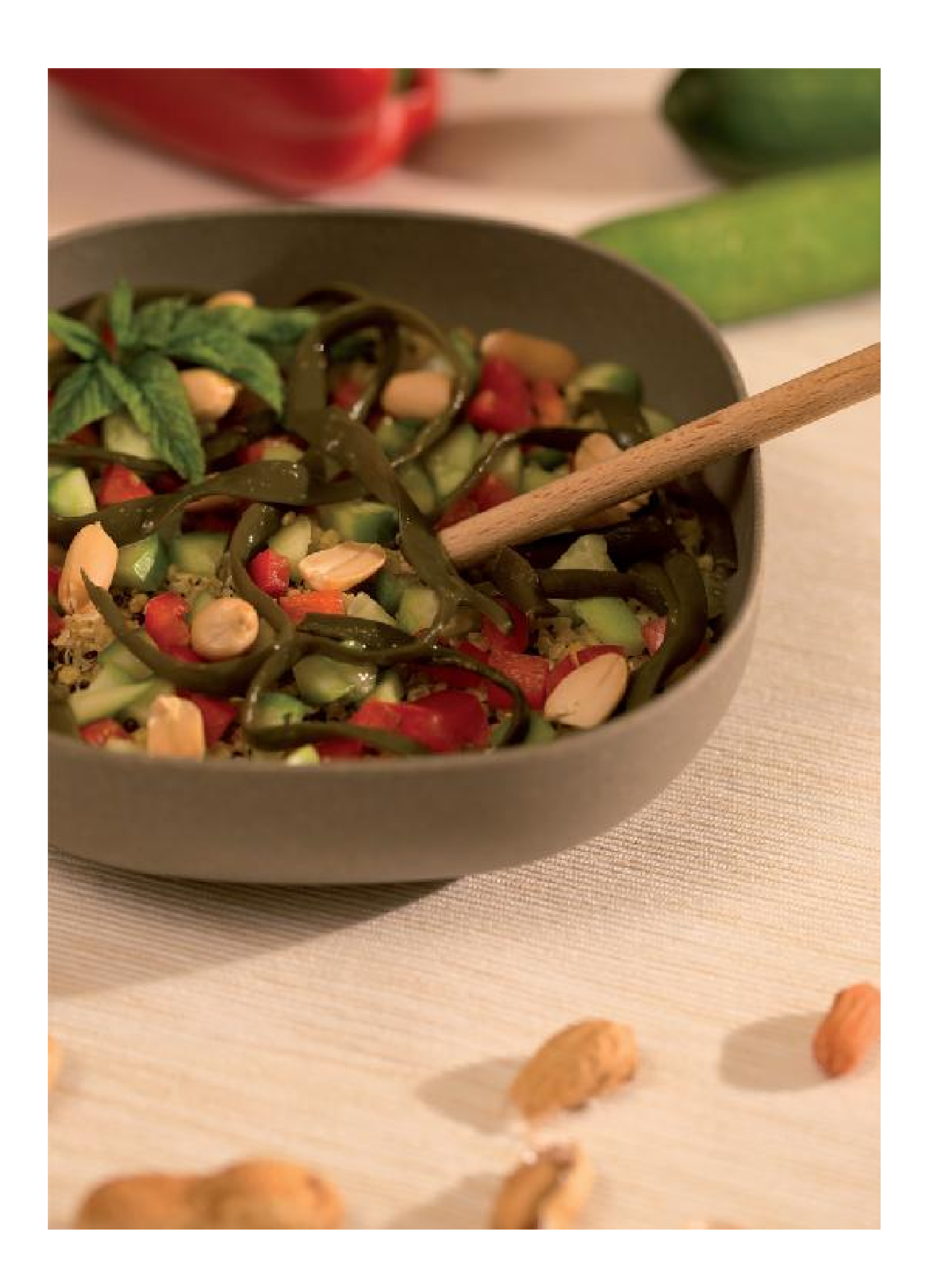
À l'aide d'une fourchette, séparer les grains de boulgour et laisser refroidir.

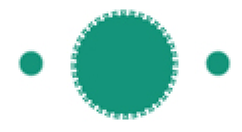
Pendant ce temps, préparer la sauce d'assaisonnement en mélangeant l'huile, le tamari et le jus du citron.

Détailler le concombre non pelé et le poivron épépiné en petits dés. Rincer les haricots de mer. Mélanger soigneusement le tout au boulgour avec les cacahuètes, assaisonner et incorporer la menthe finement hachée, ajouter les graines germées.

Déguster frais mais pas glacé.

Pour une version sans gluten, remplacer le boulgour par de la semoule maïs-riz.





LE PRINTANIER, GRAINS D'ORGE, FÈVES, ASPERGES, RADIS ROSES ET CRÈME DE CRESSON À L'AMANDE

PRÉPARATION: 25 MIN - CUISSON: 25 MIN

POUR 1 BOL

PROTÉINES: 12,1 G (LE BOL)

• 60 g d'orge mondé précuit • 60 g de fèves écossées • 6 asperges vertes • 4 radis roses • 1 poignée de cresson • ½ avocat • 1 c. à s. de purée d'amande blanche • 1 petite gousse d'ail • huile de noix • 1 pointe de piment d'Espelette • tamari • gomasio • 1 poignée de graines germées (facultatif)



Plonger l'orge mondé dans 4 fois son volume d'eau salée avec du tamari. Porter à ébullition et laisser cuire à feu doux et à couvert pendant 25 minutes environ.

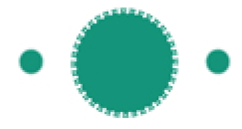
Faire cuire à la vapeur environ 10 minutes les fèves et les asperges qui doivent rester croquantes.

Préparer la crème de cresson en mixant le cresson avec l'avocat, la purée d'amande, l'ail et le piment d'Espelette.

Au fond du bol, déposer l'orge mondé arrosé d'un filet d'huile de noix et saupoudré de gomasio, ajouter les fèves et les asperges, les radis coupés en rondelles, napper de sauce au cresson et terminer par les graines germées.

Déguster tiède.

Pour une version sans gluten, remplacer l'orge mondé par du millet.



LE TERROIR, LENTILLES DU PUY, CHÂTAIGNES ET SUCRINE DU BERRY

À LA MUSCADE ET AUX NOIX

PRÉPARATION: 20 MIN - CUISSON: 15 MIN

POUR 1 BOL

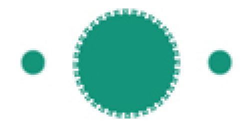
PROTÉINES: 59,7 G (LE BOL)

• 200 g de lentilles vertes du Puy cuites • 6 marrons d'Ardèche au naturel • 200 g de courge sucrine du Berry • 8 cerneaux de noix de Grenoble • ½ petit oignon • 1 gousse d'ail • huile d'olive • persil frais • thym séché • 1 c. à c. de cumin en graines • 1 pointe de noix de muscade • poivre du moulin 4 baies

Couper la courge en gros morceaux, les badigeonner d'un peu d'huile d'olive, de pulpe d'ail pressé, de thym et de noix de muscade. Les déposer sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et faire cuire une quinzaine de minutes à 180 °C (th. 6).

Dans une sauteuse, faire revenir, sans le colorer, l'oignon dans un filet d'huile d'olive avec les graines de cumin. Verser les lentilles égouttées, les marrons, le persil haché (en gardant quelques feuilles pour la décoration), donner un tour de moulin à poivre, couvrir et laisser mijoter quelques minutes, le temps que tous les ingrédients s'imprègnent des saveurs.

Déposer le mélange lentilles-marrons au fond du bol, ajouter la courge et les cerneaux de noix, décorer avec les feuilles de persil.



L’EXOTIQUE, SOUPE THAÏLANDAISE REVISITÉE

AU CURRY ET LAIT DE COCO

PRÉPARATION: 25 MIN - CUISSON: 20-25 MIN

POUR 1 BOL

PROTÉINES: 8,4 G (LE BOL)

• 80 g de nouilles de riz complet • 100 g de fleurettes de chou-fleur • 70 g de gros dés de courge musquée pelée • 20 cl de lait de coco • 50 cl de bouillon de légumes • 1 c. à c. de pâte de curry jaune doux (Autour du Riz) • 1 petit citron vert • 1 c. à c. de tamari • coriandre (tiges et feuilles) • ½ c. à s. d’huile de coco

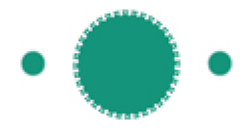
Dans une cocotte, faire revenir 2 à 3 minutes la pâte de curry jaune dans l’huile de coco. Ajouter le bouillon de légumes, le tamari, le jus du citron et 2 cuillères à soupe de tiges de coriandre hachées. Porter à ébullition douce et laisser cuire 5 minutes environ.

Incorporer les dés de courge et les fleurettes de chou-fleur coupées en deux, verser le lait de coco et laisser mijoter à feu doux quelques minutes.

Ajouter enfin les nouilles et les cuire à feu doux en respectant le temps indiqué sur le paquet.

Servir avec les feuilles de coriandre fraîches.





LE VITAMINÉ, PETIT ÉPEAUTRE, CHOU-RAVE, CAROTTES, ORANGE, GINGEMBRE ET SON PESTO DE PISTACHES

PRÉPARATION: 25 MIN - CUISSON: 20-25 MIN

POUR 1 BOL

PROTÉINES: 15,1 G (LE BOL)

• 60 g de petit épeautre précuit • ¼ chou-rave • 1 belle carotte • 25 g de pistaches décortiquées non salées • 25 tiges de ciboulette fraîche • 1 c. à s. de baies de goji • ½ petite orange • 1 petit citron • bouillon de légumes (maison ou reconstitué à base de cube) • 1 c. à c. de gingembre râpé • huile d'olive fruitée • huile de colza • tamari • levure maltée • poivre du moulin 4 baies • 1 poignée de graines germées (facultatif)

Réhydrater les baies de goji dans le jus du citron.

Plonger le petit épeautre précuit dans 3 fois son volume de bouillon de légumes. Porter doucement à ébullition et laisser cuire à feu doux et à couvert pendant 20-25 minutes.

Pendant ce temps, préparer le pesto de pistaches: mixer 20 tiges de ciboulette avec les pistaches, ½ c. à c. de zeste de citron, 1 c. à c. de levure maltée et un tour de moulin à poivre, du tamari, en ajoutant petit à petit l'huile d'olive jusqu'à obtention de la texture souhaitée.

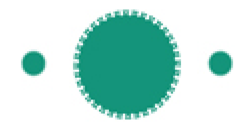
Râper avec la râpe à gros trous le chou-rave et la carotte, y incorporer les tranches d'orange coupées en deux, le gingembre, les baies de goji égouttées, la ciboulette restante finement ciselée et un peu de levure maltée. Arroser d'1 c. à s. d'huile de colza. Bien mélanger.

Déposer le petit épeautre tiède au fond du bol, le saupoudrer de levure maltée, ajouter les crudités, napper de pesto aux pistaches et terminer par les graines germées.

Pour une version sans gluten, remplacer le petit épeautre par du quinoa et la levure maltée par du gomasio.



MUFFINS, TARTES SALÉES, ETC.



FALAFELS AUX BLETTES ET GRAINES DE TOURNESOL

À LA CORIANDRE

PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: 30 MIN

POUR 15 FALAFELS

PROTÉINES: 3,7 G (PAR FALAFEL)

• 200 g de pois chiches secs • 40 g de graines de tournesol • 300 g de feuilles de blettes (sans les côtes) • 1 cébette • 2 gousses d'ail • ½ bouquet de coriandre • 1 c. à c. de cumin en poudre • ½ c. à c. de paprika fort • gomasio (selon le goût désiré) • huile d'olive

Faire prégermer les pois chiches ou les faire simplement tremper avant de les utiliser (voir p. 30).

Faire prégermer les graines de tournesol en les trempant 6 heures dans de l'eau filtrée (ou de source) froide puis égoutter.

Rincer et laisser bien égoutter (ou les sécher avec un torchon) les pois chiches prégermés.

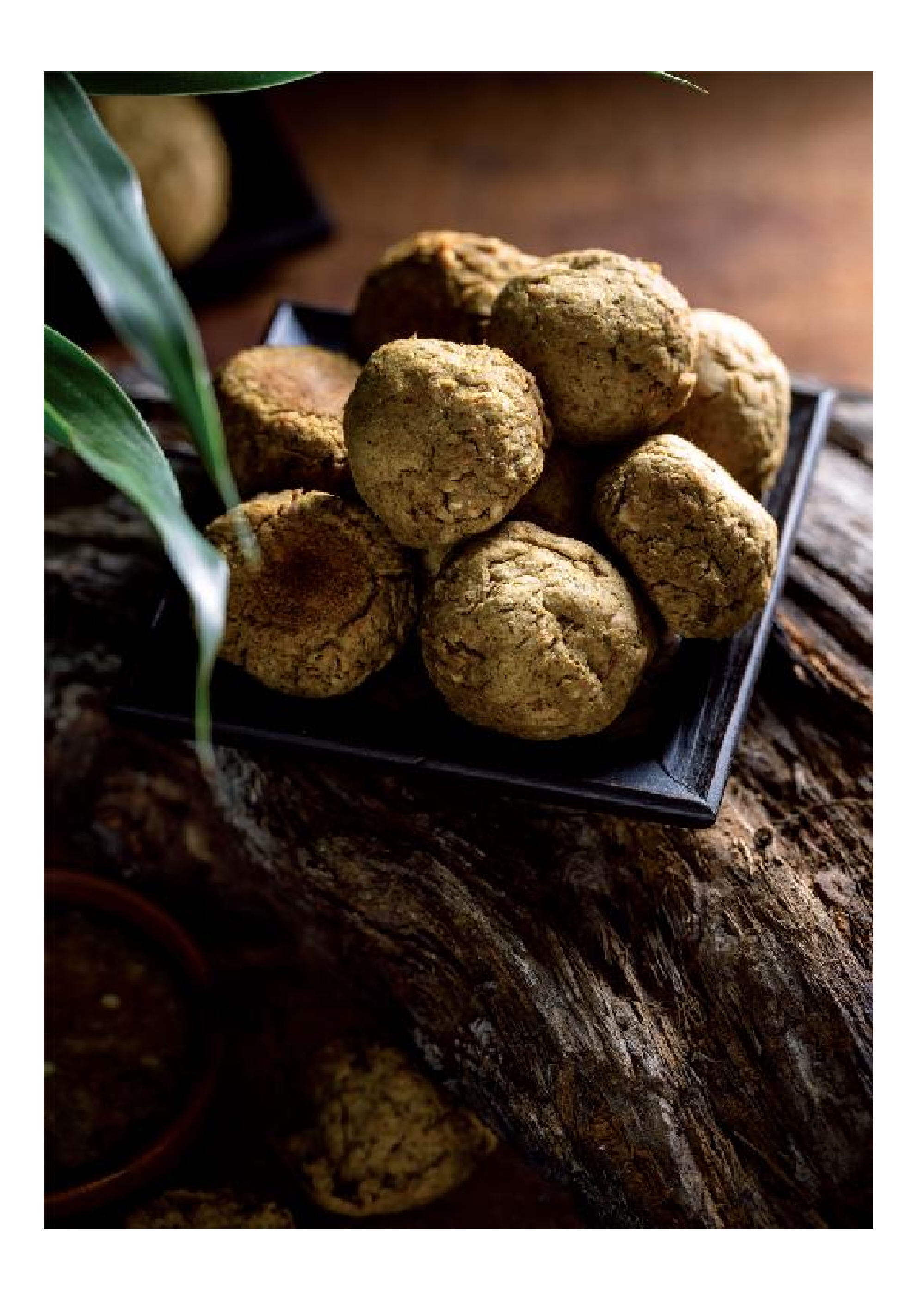
Faire revenir les feuilles de blettes rincées au préalable dans un faitout à couvert et à feu très doux pendant quelques minutes.

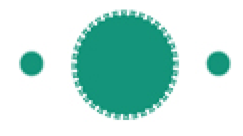
Verser les pois chiches, les blettes, les graines de tournesol, la cébette, l'ail et la coriandre dans le bol d'un robot et mixer jusqu'à obtention d'une pâte granuleuse. Ajouter le reste des ingrédients et mixer à nouveau. La texture ne doit pas être trop lisse.

Verser dans un saladier et réserver au frais pendant 1 heure (indispensable pour que les boulettes ne s'effritent pas).

Façonner 15 boulettes avec les mains mouillées. Les disposer dans un plat allant au four et les arroser d’un filet d’huile d’olive. Cuire 20 à 25 minutes à 180 °C, en les retournant à mi-cuisson.

Déguster chaud avec une salade, du pain pita et du yaourt végétal au citron et au sésame.





MINI-PIZZAS AUX AUBERGINES GRILLÉES À L'INDIENNE

PRÉPARATION: 40 MIN - CUISSON: 45 MIN

POUR 15 MINI-PIZZAS

PROTÉINES: 2,6 G (PAR MINI-PIZZA)

• 1 boule de pâte (voir recette ci-contre) • 2 aubergines • 2 tomates charnues • 1 c. à s. de concentré de tomates • 1 petit oignon • 2 gousses d'ail • 1 c. à s. d'huile de coco • 2 c. à s. d'huile de sésame • 2 c. à s. de tamari • 1 c. à c. de cumin en graines • 1 c. à c. de cumin moulu • 2 c. à c. de graines de coriandre • 2 c. à c. de gingembre râpé • 2 c. à c. de curcuma râpé • 2 pincées de piment doux • coriandre fraîche

Préparer la marinade dans un plat creux en mélangeant l'huile de sésame, le tamari, une gousse d'ail pressée, le cumin moulu, 1 c. à c. de gingembre, 1 c. à c. de curcuma, 1 c. à c. de graines de coriandre écrasées et le piment.

Tailler les aubergines en fines tranches dans la longueur et les plonger dans la marinade.

Les enfourner sur une grille recouverte de papier cuisson 20 min à 180 °C.

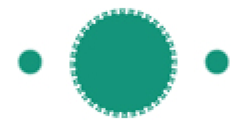
Pendant ce temps faire revenir l'oignon ciselé et une gousse d'ail pressée dans l'huile de coco, ajouter les graines de cumin, 1 c. à c. de graines de coriandre écrasées, 1 c. à c. de gingembre et 1 c. à c. de curcuma. Laisser mijoter 5 minutes, ajouter les tomates coupées en gros dés et laisser compoter 10 min. Incorporer le concentré de tomates et prolonger la cuisson jusqu'à obtention d'une compotée homogène.

Fariner le plan de travail et y abaisser la pâte à pizza (voir ci-contre). Former les mini-pizzas à l'aide d'un emporte-pièce. Laisser reposer quelques minutes.

Recouvrir d'une couche de compotée de tomates puis d'aubergines grillées.

Enfourner à nouveau 10 minutes.

Parsemer les mini-pizzas de coriandre fraîche ciselée et déguster avec une salade de concombres au yaourt végétal, une salade de tomates et d’oignons rouges ou encore de jeunes pousses d’épinards.



PÂTE À PIZZA SANS GLUTEN

PRÉPARATION: 10 MIN - PAUSE: 45 MIN – 1 H

POUR 1 GRANDE PIZZA OU 5 MINI-PIZZAS

PROTÉINES : 35,3 G (POUR 1 GRANDE PIZZA)

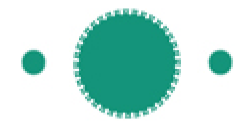
• 150 g de farine de riz complet • 150 g de farine de sarrasin • 50 g de farine de pois chiches • 1 c. à c. bombée de Mix'Gom • 1 c. à s. de levain Lev'quinoa ou Lev'sarrasin • 1 c. à c. bombée de bicarbonate • 2 c. à c. de curcuma en poudre • 1 c. à s. de cumin en graines

Dans un saladier mélanger les farines, le Mix'Gom, le levain, le bicarbonate de soude et les épices.

Ajouter 10 cl d'eau tiède et pétrir, puis incorporer 1 c. à s. d'huile d'olive et continuer à pétrir jusqu'à obtention d'une pâte souple, lisse, qui ne colle pas (ajouter un peu d'eau ou de farine si besoin).

Ramasser la pâte en boule, la recouvrir d'un torchon et laisser lever dans un endroit tiède (25 °C environ) 45 min à 1 h.

Fariner le plan de travail et y abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie (la parsemer de farine si elle colle un peu).



MUFFINS À LA FARINE DE GRAINES DE COURGE, OLIVES VERTES
ET ARTICHAUTS AU BASILIC

PRÉPARATION: 20 MIN - CUISSON: 15-20 MIN

POUR 6 À 8 MUFFINS

PROTÉINES: 6,3 G (PAR MUFFIN)

• 100 g de graines de courge moulues • 50 g de farine de sarrasin • 50 g de farine de lupin (ou de farine de pois chiches) • 1 c. à c. de bicarbonate de soude • 4 c. à c. de graines de lin moulues • 1 pot de 190 g d'artichauts grillés à l'huile d'olive • 60 g d'olives vertes dénoyautées • 2 gousses d'ail • 10 à 12 cl de lait d'amande • 2 c. à s. de basilic frais haché • 2 c. à s. de thym séché • 1 pincée de piment d'Espelette

Dans un petit bol, mélanger les graines de lin moulues avec 4 c. à c. d'eau tiède et laisser se former le mucilage (pendant une dizaine de minutes environ).

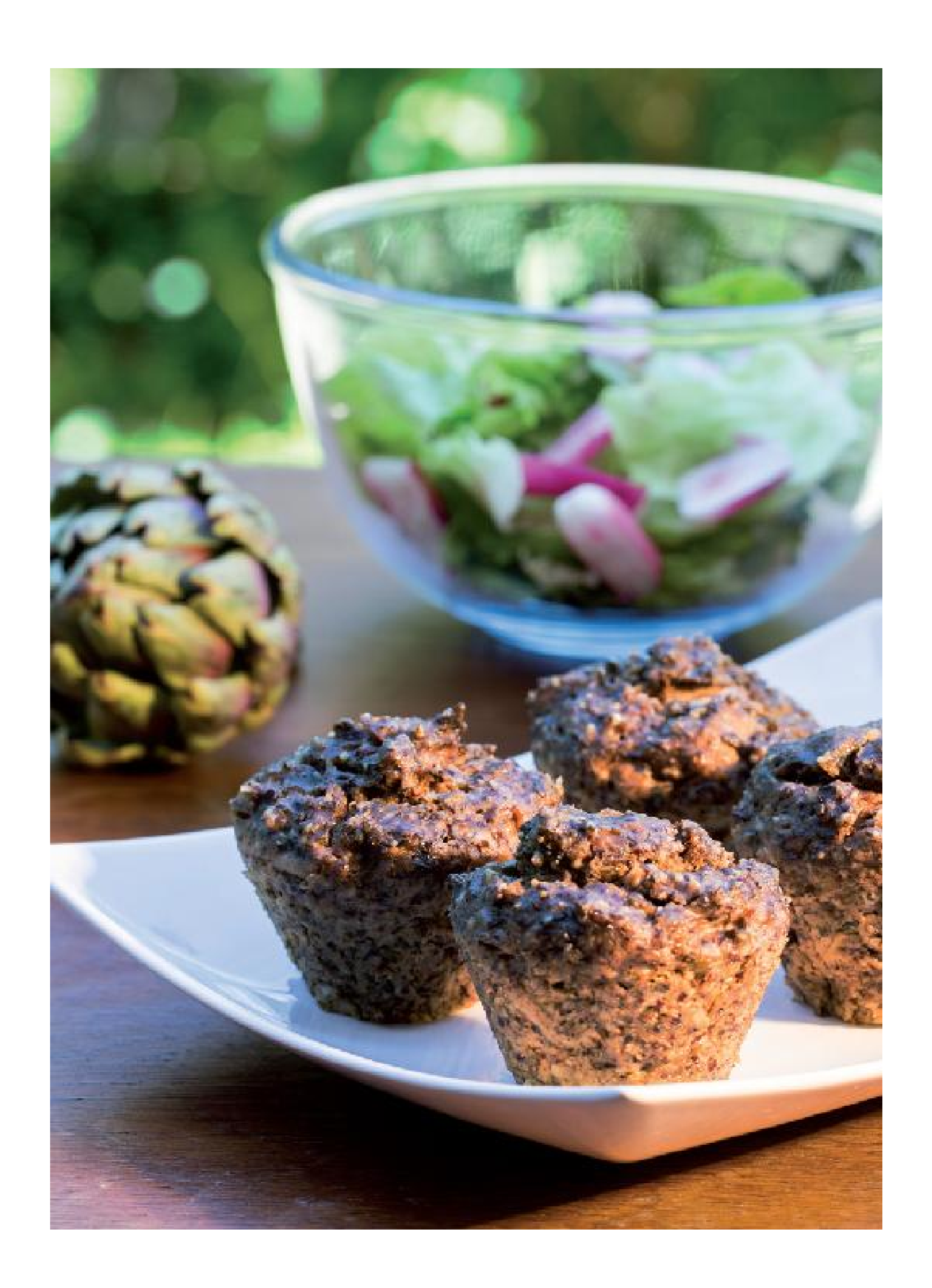
Dans une assiette, hacher grossièrement les artichauts égouttés (réserver l'huile du bocal), les olives, le basilic et l'ail.

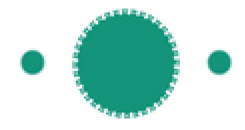
Dans un grand saladier, mélanger les farines, les graines de courge moulues, les graines de lin, le bicarbonate de soude, le thym et la pincée de piment.

Ajouter 2 c. à s. de l'huile du bocal d'artichauts et la boisson végétale en remuant vigoureusement jusqu'à obtention d'une pâte homogène souple puis incorporer le hachis d'artichauts et d'olives.

Répartir cette pâte dans des moules et les disposer dans le panier du cuiseur vapeur. Faire cuire 15 à 20 minutes environ.

Laisser tiédir et déguster avec une salade verte bien aillée et des crudités de saison.





MUFFINS AUX HERBES AROMATIQUES
ET AUX GRAINES DE LIN

PRÉPARATION: 25 MIN - CUISSON: 15-20 MIN

POUR 6 À 8 MUFFINS

PROTÉINES: 3 G (PAR MUFFIN)

• 50 g de graines de lin moulues • 50 g de farine de sarrasin • 50 g de farine de riz complet • 1 c. à s. d'arrow-root • 1 c. à c. de bicarbonate de soude • 1 c. à s. d'herbes de Provence séchées • ½ bouquet de persil • ½ bouquet de ciboulette • 2 c. à s. d'huile d'olive • 10 cl de boisson végétale au chanvre (ou autre boisson végétale) • 1 c. à s. de vinaigre de cidre

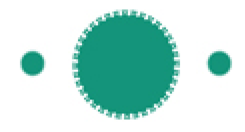
Dans un grand saladier, mélanger tous les ingrédients secs sauf le persil et la ciboulette..

Dans un bol, mélanger les éléments liquides.

Verser le contenu du bol dans le saladier en mélangeant soigneusement jusqu'à obtention d'une pâte homogène souple puis incorporer le persil et la ciboulette hachés.

Répartir cette pâte dans des moules et disposer ces derniers dans le panier du cuiseur vapeur. Faire cuire 15 à 20 minutes environ.

Déguster les muffins tièdes avec la tapenade de jeunes fèves (voir recette p. 80) et une salade printanière de pissenlits et roquette aux pignons de pin.



PANISSE NAPPÉE DE COULIS DE TOMATES
AU BASILIC

PRÉPARATION: 30 MIN – PAUSE: 1 H - CUISSON: 20 MIN

POUR 4 À 6 PERSONNES

PROTÉINES: 10,5 G (PAR PERSONNE)

• 250 g de farine de pois chiches • 1 l de bouillon de légumes (maison ou à base de cube) • 2 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à s. d'origan séché • 1 c. à c. de cumin moulu • 3 grosses gousses d'ail pressées • sel aux herbes • 2 grosses tomates bien charnues • 1 c. à s. de concentré de tomates • 1 oignon • 3 feuilles de laurier • thym séché • sel au céleri • basilic frais

Dans une casserole, faire chauffer le bouillon sans atteindre l'ébullition, ajouter le sel aux herbes et 2 c. à s. d'huile d'olive.

Réduire le feu au plus doux et verser la farine tamisée en pluie, en mélangeant vivement au fouet, sans cesser de remuer.

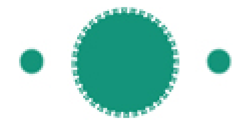
Hors du feu, incorporer l'origan, le cumin et une gousse d'ail pressée puis remettre la casserole sur feu doux en continuant à mélanger à l'aide d'une cuillère en bois pendant 10 min jusqu'à obtention d'une pâte épaisse.

Répartir cette pâte dans un moule à gratin en tassant la surface. Placer au frais 1 h (on peut aussi la préparer la veille).

Pendant ce temps, faire revenir l'oignon ciselé et les deux gousses d'ail pressées dans de l'huile, ajouter les tomates coupées en dés, le laurier, le thym et le sel. Laisser compoter 10 min, ajouter le concentré de tomates et le basilic ciselé et prolonger un peu la cuisson.

Démouler la panisse sur un plan de travail et découper en pavés. Badigeonner d'huile au pinceau et enfourner sur une plaque recouverte de papier cuisson 15 min à 180 °C.

Servir la panisse chaude, nappée du coulis et accompagnée de haricots verts au pesto (voir p. 80).



TAPENADE
DE JEUNES FÈVES

PRÉPARATION: 5 MIN – CUISSON: -

POUR 1 BOL

PROTÉINES: 38,4 G (LE BOL)

• 500 g de jeunes fèves écossées fraîches (ou surgelées sans la peau) • ½ bouquet de ciboulette • 1 aillet (ail frais) • 2 c. à s. d'huile d'olive fruitée • 1 c. à s. de purée de sésame complet • 1 citron • fleur de sel de Camargue • 1 pincée de piment d'Espelette

Si ce sont de jeunes et petites fèves, il n'y a pas besoin d'enlever leur peau, sinon à l'aide d'un couteau, entailler la peau et la retirer.

Les verser dans le bol du robot, ajouter l'aillet coupé en fines rondelles, la ciboulette ciselée, le jus du citron et les autres ingrédients. Assaisonner selon le goût désiré et rectifier éventuellement la consistance en rajoutant de l'huile d'olive.

Délicieux avec les muffins aux herbes aromatiques et au lin (voir p. 78).

HARICOTS VERTS
AU PESTO CITRONNÉ

PRÉPARATION: 5 MIN - CUISSON: 15 MIN

POUR 1 BOL

PROTÉINES: 21,8 G (LE BOL)

• 800 g de haricots verts frais • ½ bouquet de basilic • 1 gousse d'ail écrasée • 2 c. à s. d'huile d'olive bien fruitée • 1 c. à s. de jus de citron • ½ c. à c. de zeste de citron finement râpé • 50 g de pignons de pin • poivre vert du moulin

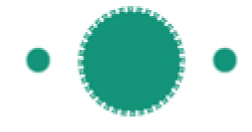
Faire cuire les haricots verts à la vapeur une dizaine de minutes en les gardant légèrement croquants.

Dans une poêle, faire griller les pignons à sec pendant 5 minutes puis les verser dans le bol du robot, ajouter les autres ingrédients sauf l'huile d'olive et mixer.

Incorporer petit à petit l'huile d'olive en continuant à mixer jusqu'à obtention d'une texture proche du pesto.

Dans un plat, mélanger les haricots verts et le pesto. Délicieux en accompagnement de la panisse (voir p. 79).





CAVIAR DE CONCOMBRE
À LA MENTHE

PRÉPARATION: 20 MIN – CUISSON: -

POUR 1 BOL

PROTÉINES: 8,4 G (LE BOL)

• 2 concombres Noa • 1 petite cébette • 1 gousse d'ail • 2 c. à s. de purée de noix de cajou • 10 feuilles de menthe • 1 citron • fleur de sel au zeste de citron vert (Terre exotique)

Hacher grossièrement les concombres, les saler légèrement et les recouvrir du jus du citron. Laisser macérer une vingtaine de minutes. Égoutter en conservant le jus et mixer avec les autres ingrédients en ajoutant un peu de jus de macération jusqu'à obtenir la texture souhaitée.

Délicieux avec la terrine froide aux légumes d'été (voir p. 85).

BÉCHAMEL
DE LENTILLES CORAIL

PRÉPARATION: 10 MIN - CUISSON: 20 MIN

POUR 1 BOL

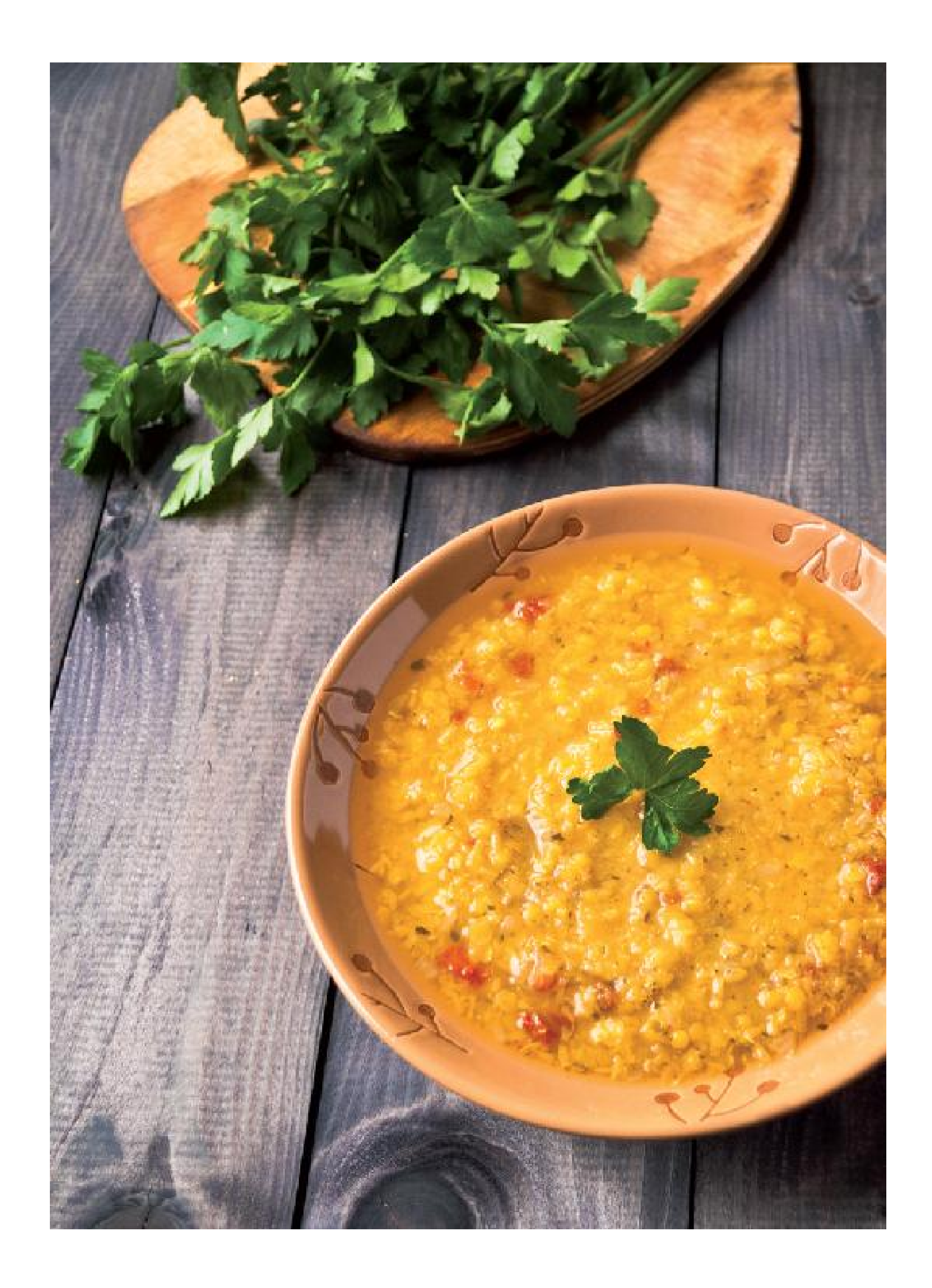
PROTÉINES: 59,8 G (LE BOL)

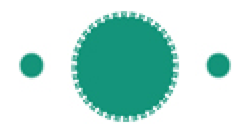
• 1 verre de 25 cl de lentilles corail • 2 verres d'eau • 1 échalote • lait d'amande • 1 c. à c. de mélange 4 épices • tamari • 1 c. à s. d'huile de coco

Dans une casserole, faire revenir, sans la colorer, l'échalote dans l'huile de coco avec les épices. Puis verser les lentilles et l'eau.

Faire cuire à feu doux et à couvert avec les épices jusqu'à ce que les lentilles aient absorbé l'eau puis recouvrir de lait d'amande et laisser mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient fondues. Ajouter du lait d'amande pour obtenir la consistance souhaitée (plus ou moins épaisse et onctueuse) et saler selon le goût avec le tamari.

Délicieux avec la tarte automnale aux navets (voir p. 86).





TERRINE D'HIVER AUX CHOUX DE BRUXELLES, CHÂTAIGNES ET LENTILLES BELUGA

PRÉPARATION: 25 MIN - CUISSON: 45 MIN

POUR 1 TERRINE DE 8 TRANCHES

PROTÉINES: 8,4 G (PAR TRANCHE)

• 200 g de lentilles beluga • 150 g de choux de Bruxelles • 100 g de châtaignes cuites • 1 oignon • 2 grosses gousses d'ail • 50 g de noisettes • 1 c. à s. d'arrow-root • 15 cl de crème millet cuisine (ou avoine cuisine) • 1 c. à s. d'huile de sésame • 1 pincée de noix de muscade râpée • 1 pincée de piment d'Espelette • gomasio (selon le goût désiré) • 2 feuilles de laurier • thym séché ou sarriette • 1 tronçon d'algue kombu

Faire prégermer les lentilles beluga la veille (voir p. 30) et/ou les faire cuire directement dans 3 fois leur volume d'eau avec les feuilles de laurier, du thym et l'algue kombu pendant 20 min environ à couvert et à feu doux.

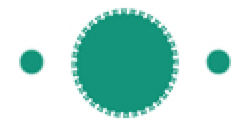
Pendant ce temps, faire cuire les choux de Bruxelles, préalablement rincés et parsemés de thym, à la vapeur pendant 10 min (ils doivent rester un peu croquants).

Égoutter les lentilles et les verser dans le bol du robot avec l'oignon, l'ail et les noisettes, mixer rapidement puis ajouter les autres ingrédients sauf les choux de Bruxelles et les châtaignes. Mixer à nouveau jusqu'à obtention d'une pâte homogène mais pas complètement lisse.

Dans un moule à cake légèrement huilé, verser la moitié de la préparation. Disposer les choux de Bruxelles coupés en deux et les châtaignes grossièrement émiettées.

Recouvrir du reste de la préparation et enfourner 25 à 30 min à 180 °C.

Laisser refroidir avant de démouler et servir avec une salade de mâche aux pommes et aux noisettes.



TERRINE FROIDE AUX LÉGUMES D'ÉTÉ ET FLAGEOLETS

PRÉPARATION: 25 MIN - CUISSON: 20 MIN

POUR 1 TERRINE DE 8 TRANCHES PROTÉINES: 4,6 G (PAR TRANCHE)

• 100 g de haricots verts • 1 courgette verte • 1 courgette jaune • 1 poivron rouge • 1 grosse tomate juteuse • 1 bocal de 660 g de flageolets cuits (425 g égouttés) • 1 petit oignon rouge • 1 gousse d'ail • 1 c. à c. de gingembre frais râpé • 1 c. à c. de graines de coriandre écrasées • 1 botte de coriandre • 1 c. à s. d'huile d'olive • 2 g d'agar-agar • fleur de sel de Camargue au piment d'Espelette

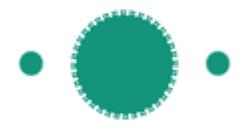
Couper les courgettes non pelées en rondelles et les haricots verts équeutés en trois. Évider le poivron et le tailler en fines lanières puis en dés. Couper la tomate en petits morceaux en conservant son jus.

Dans une sauteuse, faire revenir dans l'huile d'olive, l'oignon émincé et la gousse d'ail écrasée, avec le gingembre et les graines de coriandre.

Verser la tomate avec son jus et lorsqu'elle est tendre, ajouter les autres légumes, saler légèrement.

Dès que les légumes sont bien imprégnés des saveurs mais encore croquants, incorporer les flageolets avec leur jus et l'agar-agar. Bien mélanger et chauffer la préparation pendant 2-3 min. Ajouter une partie de la coriandre ciselée et réserver l'autre partie.

Recouvrir le fond du moule à cake de la coriandre réservée puis verser la préparation en tassant bien et laisser refroidir à température ambiante. Placer au frais avant de servir accompagné du caviar de concombre (recette p. 82).



TARTE AUTOMNALE AUX NAVETS, CHAMPIGNONS ET POIREAUX

ET SA BÉCHAMEL DE LENTILLES CORAIL

PRÉPARATION: 20 MIN - CUISSON: 35 MIN

POUR 4 PERSONNES

PROTÉINES: 22,6 G (PAR PERSONNE)

• 180 g de farine de petit épeautre • 1 c. à c. de bicarbonate de soude • 1 c. à s. de graines de pavot • 1 c. à s. de gomasio • 2 c. à s. d'huile d'olive • 10 à 12 cl d'eau tiède • 2 poireaux • 4 navets roses • 12 champignons de Paris rosés • 1 c. à c. de 4 épices • sel de Guérande aux épices

Préchauffer le four à 180 °C. Dans un saladier, mélanger la farine, le bicarbonate, les graines de pavot et le gomasio puis incorporer l'huile. Bien malaxer puis ajouter progressivement l'eau et former une boule. Ajouter un peu d'eau si la pâte s'émiette ou ajouter un peu de farine si la pâte est trop collante. Laisser reposer.

Pendant ce temps, laver les poireaux dont on aura ôté le vert en prenant soin d'en conserver deux bons centimètres, et les détailler en petits tronçons. Brosser les navets sous l'eau, les partager en 4 et les couper en tranches moyennes. Couper les champignons en tranches.

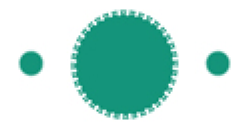
Déposer ces légumes dans une casserole à fond épais, saler légèrement et saupoudrer d'épices (la casserole doit au moins être remplie aux trois quarts de sa contenance), couvrir et cuire à feu doux 15 min environ (ne pas ajouter de liquide car les poireaux rendent de l'eau).

Sur le fond de tarte préalablement précuit 10 min, disposer les légumes cuits et enfourner 10 min environ sous le gril.

Servir la tarte nappée de béchamel de lentilles (voir p. 82) avec un mélange de

crudités assaisonnées d'une vinaigrette à base d'huile de sésame et tamari.





QUICHE AU FENOUIL, AVOINE ET GRAINES DE COURGE
AU CURRY DOUX

PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

PROTÉINES: 12,5 G (PAR PERSONNE)

• 200 g de petits flocons d'avoine • 50 g de farine de pois chiches • 50 g de graines de courge • 125 ml de boisson au soja • 2 c. à c. de curry • 3 bulbes moyens de fenouil • 1 oignon • 1 carotte • sel aux herbes • 2 à 3 c. à s. de crème de coco • gomasio (selon le goût désiré) • levure maltée (facultatif)

Préchauffer le four à 180 °C.

Dans un saladier, mélanger les flocons, la farine, les graines de courge grossièrement moulues et 1 c. à c. de curry. Verser la boisson au soja, former une boule et laisser reposer à température ambiante une demi-heure.

Pendant ce temps, éplucher et émincer l'oignon, émincer les bulbes de fenouil, tailler la carotte en rondelles puis placer ces légumes dans une casserole avec un fond d'eau, saler, couvrir et cuire à l'étouffée 10 min jusqu'à ce que le fenouil soit tendre mais ferme.

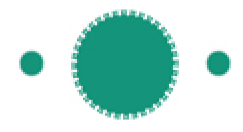
Verser la crème, ajouter le reste de curry et le gomasio, bien mélanger.

Placer la pâte sur un papier cuisson fariné et l'aplatir avec la main. L'étirer progressivement entre deux feuilles de papier sulfurisé, puis la déposer dans un moule à tarte après avoir ôté la feuille qui la recouvre. La pâte se déchire un peu mais il suffit de «recoller» les morceaux avec les doigts.

Répartir les légumes sur la pâte, saupoudrer éventuellement de levure maltée et enfourner 20 min. La texture de la pâte sera un peu croquante.

Accompagner d’une salade de saison et sa vinaigrette à l’huile d’olive, tamari, ail et gingembre.


VEGETAL
BURGERS



BURGER AUX DEUX FLOCONS ET PETITS POIS, CRÈME D'AVOCAT À L'AIL DES OURS

PRÉPARATION: 25 MIN - CUISSON: 15-20 MIN

POUR 4 BURGERS

PROTÉINES: 11,4 G (PAR BURGER)

• ½ tasse de flocons d'avoine (50 g) • ½ tasse de flocons de pois chiches (50 g) • 1 tasse de boisson au chanvre (ou à l'amande) • 250 g de petits pois écossés • 1 cébette avec sa tige • 1 c. à s. de graines de chia (ou de graines de lin moulues) • 1 c. à s. d'arrow-root • 1 c. à c. de curry • gomasio • 2 avocats bien mûrs • 1 citron • 2 c. à s. de pesto à l'ail des ours (Bio verde) • 1 c. à s. bombée de graines de pavot • 1 pincée de piment d'Espelette

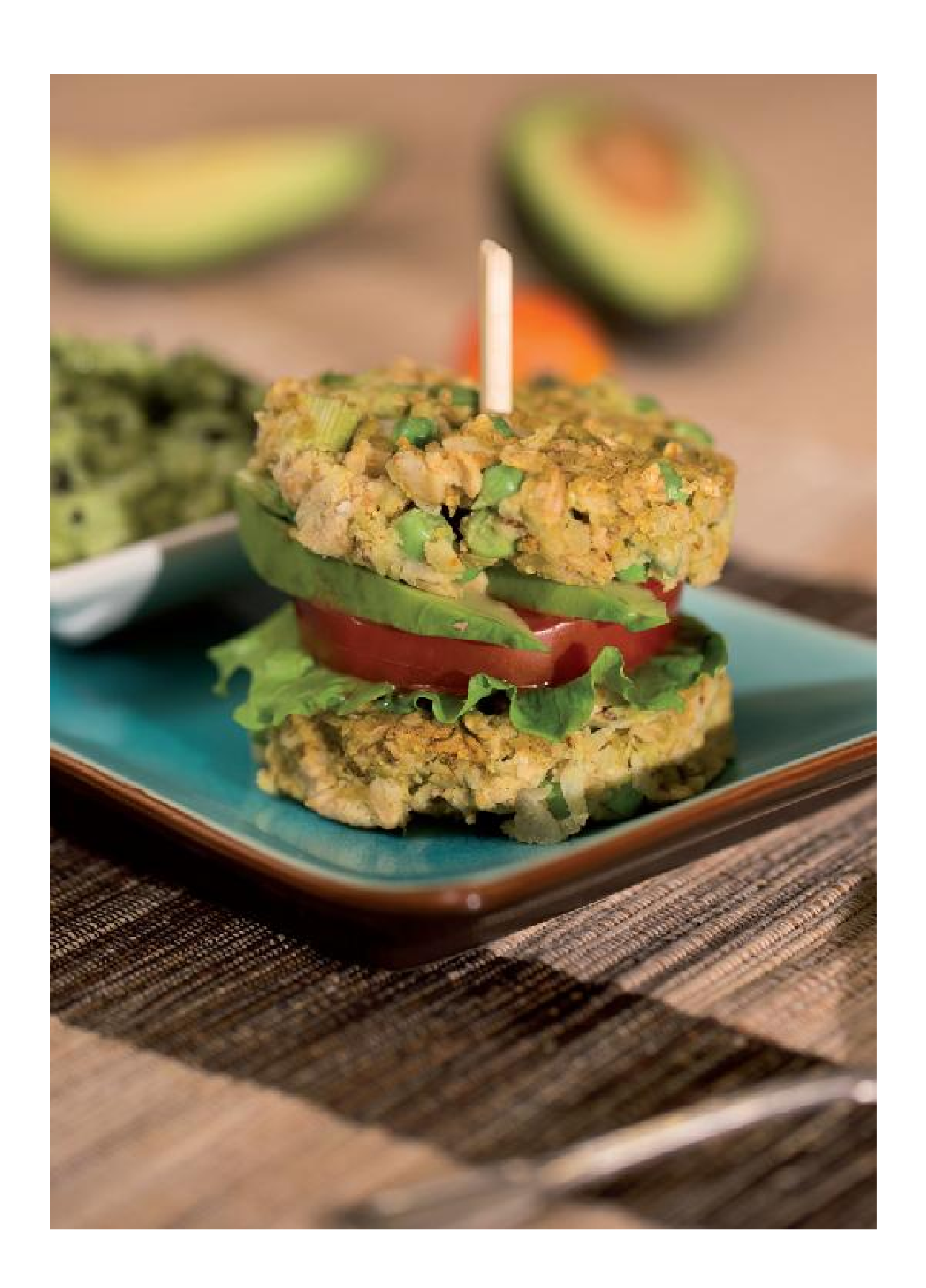
Verser les flocons et les graines de chia dans un saladier, recouvrir de boisson végétale et laisser gonfler une dizaine de minutes.

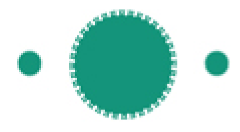
Émincer finement la cébette avec sa tige, l'incorporer aux flocons avec les petits pois, le curry et l'arrow-root, bien mélanger. Ajouter le gomasio selon le goût souhaité.

Former des galettes entre les paumes des mains ou utiliser un cercle à pâtisserie puis les déposer sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier cuisson et cuire 15-20 min environ à 180 °C.

Préparer la crème d'avocat: mixer la chair des avocats, le jus de citron et le zeste de la moitié du citron. Ajouter le pesto à l'ail des ours et le piment d'Espelette puis mixer à nouveau jusqu'à obtention d'une texture bien crémeuse. Verser dans le bol de service et incorporer les graines de pavot.

Déguster les burgers nappés de crème dans un petit pain à burger, ou tels quels avec une salade composée de légumes crus et cuits.





BURGER AU TEMPEH, COURGE ET NOISETTES,
SAUCE CRÉMEUSE AUX CHAMPIGNONS

PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: 20 MIN

POUR 4 BURGERS

PROTÉINES: 11,5 G (PAR BURGER)

• 500 g de courge butternut • 100 g de tempeh • 60 g de noisettes décortiquées • 2 c. à s. de farine de lupin (ou de pois chiches) • 2 gousses d'ail • 1 petit oignon jaune • thym séché • 3 c. à s. de cerfeuil ciselé (ou ciboulette) • 1 c. à s. de tamari • huile d'olive • 250 g de champignons de Paris rosés • 1 échalote • ½ c. à c. de muscade râpée • 20 cl de crème avoine cuisine (ou millet cuisine) • fleur de sel de Camargue

Brosser la courge sous l'eau et la tailler en dés. Émietter le tempeh à la main.

Faire revenir dans l'huile, sans les colorer, l'ail pressé et l'oignon émincé avec le thym. Ajouter les dés de courge et le tempeh, laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que la courge soit tendre.

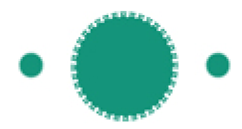
Verser le tout dans un saladier, écraser à la fourchette puis incorporer les noisettes mixées, la farine et le tamari.

Former des galettes puis les déposer sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier cuisson et cuire 10 min à 180 °C.

Préparer la sauce: brosser et couper les champignons en quatre et les faire cuire à feu très doux dans une casserole, en ajoutant un peu de sel et l'échalote hachée, jusqu'à évaporation de l'eau de cuisson. Incorporer la crème végétale et la muscade, laisser mijoter à couvert et à feu doux quelques minutes. Mixer et ajuster l'assaisonnement si besoin.

Déguster les burgers nappés de sauce aux champignons dans un petit pain à

burger, ou tels quels avec une salade mélangée de cresson et d’endives.



BURGER AUX HARICOTS ROUGES ET COURGETTES ÉPICÉES,

COULIS DE POIVRONS AU PAPRIKA

PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: 20 MIN

POUR 4 BURGERS

PROTÉINES: 17,8 G (PAR BURGER)

• 1 bocal de haricots rouges cuits (240 g égouttés) • 200 g de courgettes râpées • 2 gousses d'ail • 1 c. à s. d'arrow-root • 1 c. à s. de purée de cacahuète • 1 c. à c. de gingembre frais râpé • 1 c. à c. de graines de coriandre • 1 c. à c. d'épices pour chili • 4 poivrons rouges moyens • 1 oignon • 1 c. à c. de paprika doux • 1 pincée de fleur de sel de Camargue au piment d'Espelette • 40 g de graines de tournesol • huile d'olive (pour la cuisson)

Faire revenir dans l'huile, sans les colorer, l'ail pressé, le gingembre et les graines de coriandre écrasées puis ajouter les courgettes et les laisser s'attendrir un peu.

Verser ces courgettes dans le bol du robot avec les haricots, l'arrow-root, la purée de cacahuète et les épices pour chili. Mixer grossièrement.

Former des galettes entre les paumes des mains ou avec un cercle à pâtisserie puis les déposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et cuire 15 à 20 min à 180 °C.

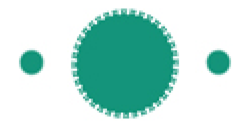
Retirer les graines des poivrons et les découper en fines lanières.

Faire revenir dans l'huile sans le colorer l'oignon émincé avec le paprika. Ajouter les poivrons, saler, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20 min. Mixer jusqu'à obtention d'une texture lisse, ajouter les graines de tournesol préalablement grillées à sec dans une poêle.

Déguster les steaks nappés de ce coulis dans un petit pain à burger, ou tels



quels avec une salade verte et des tranches d’aubergines grillées.



BURGER À LA BETTERAVE ROUGE ET HARICOTS BLANCS,
SAUCE AUX NOIX

PRÉPARATION: 25 MIN - CUISSON: 15-20 MIN

POUR 4 BURGERS

PROTÉINES: 17,3 G (PAR BURGER)

• 2 petites betteraves rouges crues avec les fanes (400 g environ) • 1 bocal de haricots blancs cuits (240 g égouttés) • 40 g de flocons de millet • 2 gousses d'ail • 2 c. à s. de persil haché • ½ c. à c. de graines de moutarde • ½ c. à c. de graines de fenugrec • tamari • 80 g de cerneaux de noix • 20 cl de crème millet cuisine • 3 c. à s. d'huile de noix • 1 c. à s. de ciboulette ciselée • 1 pincée de fleur de sel de Camargue ail et fines herbes

Verser les haricots rincés et égouttés dans le bol du robot, ajouter les betteraves crues coupées en morceaux, les gousses d'ail et le persil et mixer grossièrement.

Verser dans un saladier, ajouter les flocons de millet, les graines de moutarde et de fenugrec préalablement grillées à sec dans une poêle et le tamari (à doser en fonction du goût). Bien mélanger.

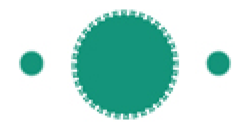
Former des galettes entre les paumes des mains ou utiliser un cercle à pâtisserie puis les déposer sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier cuisson et cuire 15 à 20 min à 180 °C.

Préparer la sauce: mixer les noix, la crème végétale, l'huile de noix et la ciboulette jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène mais pas trop lisse, puis chauffer le tout à feu doux quelques minutes. Incorporer la fleur de sel hors du feu.

Déguster les burgers nappés de sauce tiède dans un petit pain à burger, ou tels quels avec les fanes des betteraves juste «tombées» à la poêle comme des


épinards.





BURGER AUX PANAIS ET LENTILLES VERTES,
SAUCE SOJA-SÉSAME AU CURCUMA

PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: 20 MIN

POUR 4 BURGERS

PROTÉINES: 14 G (PAR BURGER)

• 140 g de lentilles vertes du Puy crues • 350 g de panais cuits • 1 petite branche de céleri • 60 g de flocons de quinoa • 2 échalotes • 1 c. à s. d'arrow-root • 1 tronçon d'algue kombu • 1 c. à s. de graines de fenouil • 3 étoiles de badiane • thym, romarin • 2 feuilles de laurier • 3 c. à s. de persil haché • 1 c. à c. de cumin en poudre • 1 yaourt de soja • 1 c. à s. bombée de purée de sésame complet • 1 c. à c. de curcuma • tamari

Faire tremper les lentilles la veille dans de l'eau filtrée. Le lendemain, les égoutter et les faire cuire 20 min dans de l'eau filtrée avec l'algue kombu, le thym, le romarin, le laurier, les graines de fenouil, la badiane, les échalotes et la branche de céleri (voir indications p. 30).

Pendant ce temps, faire cuire à la vapeur 10 min les panais coupés en morceaux et parsemés de thym.

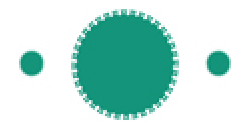
Égoutter les lentilles, ôter le thym, le romarin, le laurier et la badiane et les verser dans le bol du robot. Ajouter le panais, l'arrow-root, le persil, le cumin et 1 c. à s. de tamari. Mixer grossièrement.

Former des galettes entre les paumes des mains ou avec un cercle à pâtisserie et les déposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et cuire 15-20 min à 180 °C.

Préparer la sauce: battre vigoureusement à la fourchette le yaourt de soja, la purée de sésame et ½ c. à c. de tamari puis incorporer le curcuma.

Déguster les steaks nappés de cette sauce dans un petit pain à burger, ou tels quels avec une salade verte aillée.


PLATS COMPLETS
CHAUDS



CASSOULET VÉGAN AUX COCOS
ET LÉGUMES D'ÉTÉ

PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: 30 MIN

POUR 4 PERSONNES

PROTÉINES: 8,4 G (PAR PERSONNE)

• 500 g de cocos frais écossés • 2 grosses tomates mûres (500 g environ) • 2 courgettes • 1 petit poivron rouge • 1 petit poivron vert • 6 grosses gousses d'ail • 2 petits oignons rouges • 2 branches de thym • 1 c. à s. de thym frais • 1 branche de romarin • 1 branche d'origan séché • 3 feuilles de laurier • ½ bouquet de persil • 2 tranches de pain aux graines rassis (120 g environ) • piment d'Espelette • sel aux herbes • huile d'olive

Faire cuire les cocos dans de l'eau pendant 25 minutes environ avec les branches de thym, de romarin et d'origan mais pas de sel car ils durciraient.

Rincer les légumes, épépiner les poivrons et les couper tous en petits dés sans les peler. Émincer les oignons et 4 gousses d'ail.

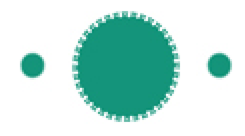
Dans une sauteuse, verser 1 c. à s. d'huile et faire revenir sans les colorer l'ail et les oignons avec le piment d'Espelette et le thym frais. Ajouter les légumes, saler légèrement, bien remuer, couvrir et laisser mijoter à feu doux 5 minutes. Incorporer les cocos égouttés et laisser mijoter quelques minutes le temps que les saveurs s'imprègnent.

Hacher le pain avec une gousse d'ail et le persil.

Frotter les cassolettes avec la gousse d'ail restante, les huiler légèrement puis y répartir le contenu de la sauteuse. Parsemer du pain haché et enfourner 5 minutes jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

Servir chaud avec une salade de tomates anciennes et d'oignons rouges.





DUO DE POIS CASSÉS À LA COURGE BUTTERNUT,

CRÈME D'OIGNON À L'AVOINE

PRÉPARATION: 35 MIN - CUISSON: 1 H

POUR 4 PERSONNES

PROTÉINES: 18,4 G (PAR PERSONNE)

• 250 g de duo de pois cassés • 1 tronçon d'algue kombu • 3 étoiles de badiane • 1 c. à s. de thym • 1 c. à s. de romarin • 2 feuilles de laurier • 1 grosse courge butternut (800 g de chair) • 2 oignons • 2 gousses d'ail • bouillon de légumes (maison ou à base de cube) • ½ c. à c. de noix de muscade râpée • 1 c. à c. de gingembre frais râpé • ½ bouquet de cerfeuil frais • 6 c. à s. de flocons d'avoine sans gluten • pâte miso de riz • huile d'olive • gomasio

Rincer les pois cassés et les faire cuire à feu doux 45 à 50 min avec les aromates (voir p. 30).

Éplucher la courge, la couper en cubes de 2 cm, émincer un oignon.

Dans une cocotte, faire revenir l'oignon dans un peu d'huile, ajouter l'ail écrasé, le gingembre et la muscade pendant 2 min.

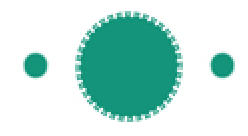
Ajouter les dés de courge et les pois cassés, bien remuer. Ajouter un peu de bouillon de légumes et laisser mijoter 15 à 20 min à feux doux.

Pendant ce temps faire griller à sec dans une poêle les flocons d'avoine.

Dans une cocotte à fond épais, faire revenir dans l'huile, sans le colorer, un oignon. Ajouter les flocons d'avoine et du bouillon à hauteur. Laisser épaissir quelques minutes puis mixer en y incorporant du bouillon jusqu'à la consistance crémeuse souhaitée. Ajouter 1 c. à c. bombée de pâte miso (ou plus pour obtenir un goût plus salé) et mixer.

Servir les pois cassés à la courge, nappés de cette sauce en y parsemant des pluches de cerfeuil et du gomasio.

Pour un plat plus complet en protéines, le déguster avec du millet cuit à l'étouffée.



CHOUX DE BRUXELLES À L’AMARANTE ET AUX NOISETTES,
TOFU FUMÉ AUX 5 GRAINES

PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: 25 MIN

POUR 4 PERSONNES

PROTÉINES: 20,5 G (PAR PERSONNE)

• 800 g de choux de Bruxelles • 200 g de graines d’amarante • 200 g de tofu fumé aux 5 graines (Tossolia) • 1 grosse échalote • 60 g de noisettes • bouillon de légumes (maison ou reconstitué à base de cube) • ½ citron • 1 c. à c. bombée de carvi en graines • 1 c. à s. de thym séché • huile de sésame • gomasio

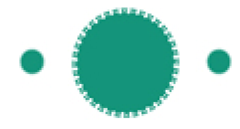
Verser les graines d’amarante dans une casserole, les recouvrir de deux fois leur volume de bouillon froid, porter à ébullition douce et laisser mijoter à feu doux 25 minutes environ pour une cuisson al dente. Couvrir et laisser gonfler hors du feu.

Mélanger 10 cl environ de bouillon de légumes avec le jus du demi-citron dont on aura préalablement prélevé le zeste.

Dans une cocotte à fond épais, faire revenir l’échalote émincée, sans la colorer, dans 1 c. à s. d’huile, avec les graines de carvi. Verser dessus le mélange de bouillon au citron, ajouter les choux de Bruxelles, les parsemer de thym et laisser mijoter à feu doux, à couvert, 15 à 20 min jusqu’à ce qu’ils soient justes tendres.

En fin de cuisson des choux, incorporer l’amarante, les noisettes grossièrement broyées, le tofu coupé en dés et bien mélanger le tout. Laisser le plat s’imprégner de toutes les saveurs quelques minutes.

Déguster chaud, parsemé de gomasio.



COUSCOUS DE KAMUT AUX POIS CHICHES GERMÉS
ET À LA RATATOUILLE

PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: 25 MIN

POUR 4 PERSONNES

PROTÉINES: 20 G (PAR PERSONNE)

• 250 g de couscous de Kamut • 200 g de pois chiches secs • 2 aubergines • 2 courgettes • 1 poivron rouge • 1 poivron jaune • 2 grosses tomates mûres • 1 gros oignon rouge • 2 gousses d'ail • 20 olives noires • ½ citron • huile d'olive fruitée • 2 c. à s. de thym • 1 branche de romarin • 2 c. à s. d'origan • 3 feuilles de laurier • fleur de sel de Camargue au romarin et citron • poivre du moulin 3 baies • 3 étoiles de badiane • 1 c. à s. de cumin en graines • 1 tronçon d'algue kombu • ½ bouquet de persil

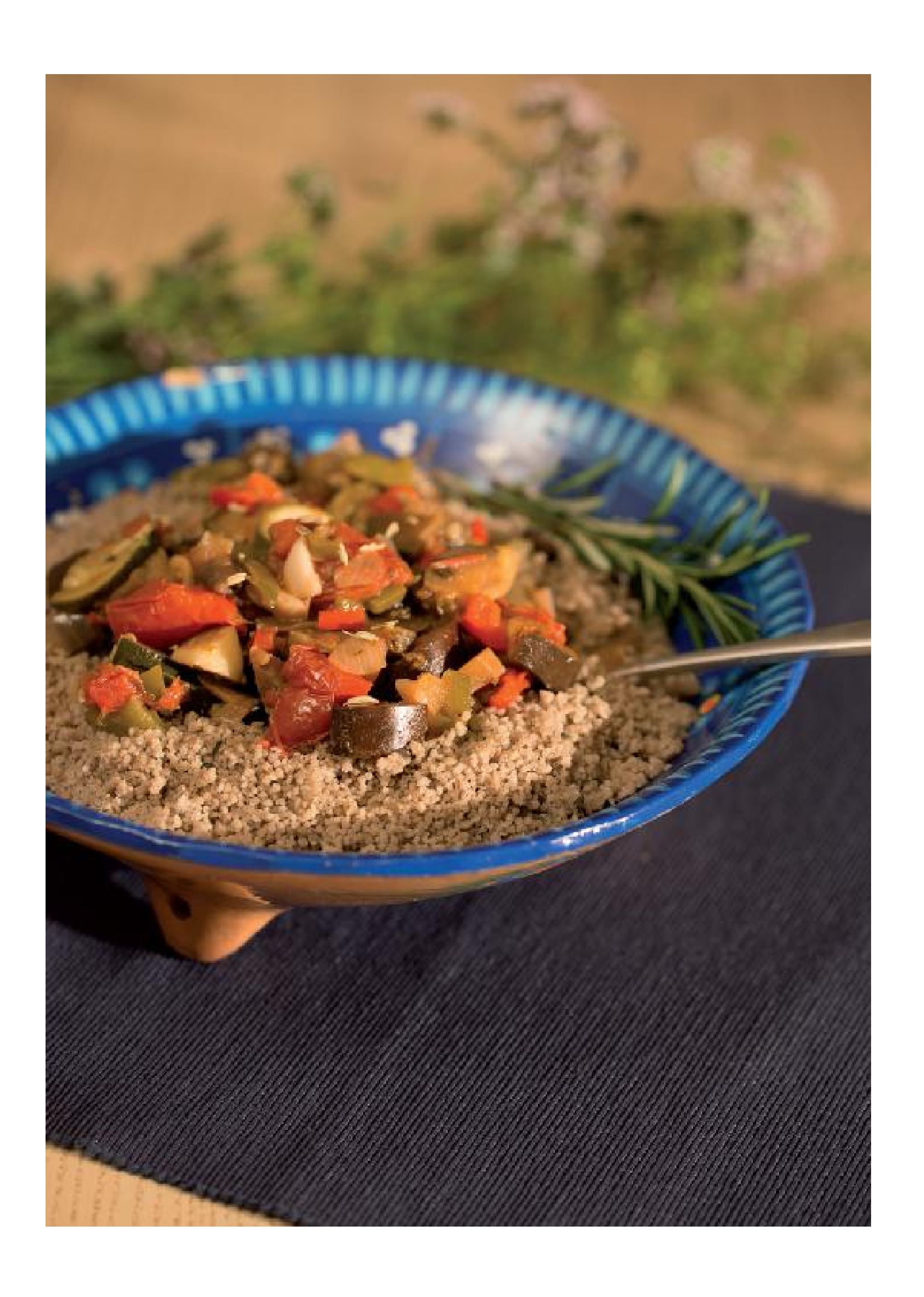
Faire prégermer les pois chiches (voir p. 30). Les cuire 20 min.

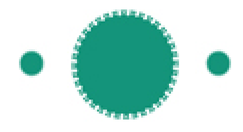
Peler et émincer l'oignon. Laver les autres légumes non pelés. Couper les tomates en morceaux, les aubergines en dés, les poivrons en lanières, les courgettes en rondelles. Dans une cocotte à fond épais, disposer les tomates et l'oignon émincé, saler, poivrer, ajouter 1 branche de romarin, 3 feuilles de laurier, une pincée de thym et d'origan. Ajouter les aubergines, les poivrons, les olives, le zeste de citron. Saupoudrer du thym et de l'origan restants. Recouvrir des courgettes légèrement salées parsemées de l'ail écrasé et arrosées de 2 c. à s. d'huile d'olive. Couvrir et cuire à feu doux en secouant la cocotte de temps en temps, sans ôter le couvercle, pendant 15-20 min.

Verser le couscous dans un saladier, ajouter 1 c. à s. d'huile. Ajouter le même volume d'eau bouillante, couvrir et laisser gonfler 5 min. Égrener.

Répartir la semoule dans les assiettes, ajouter les pois chiches, la ratatouille, un tour de moulin à poivre et parsemer de persil.

Pour une version sans gluten, choisir une semoule maïs-riz.





COUSCOUS EXPRESS DE SARRASIN AUX AZUKIS

ET AUX DEUX CHOUX

PRÉPARATION: 20 MIN - CUISSON: 50 MIN

POUR 4 PERSONNES

PROTÉINES: 33,8 G (PAR PERSONNE)

• 250 g de couscous de sarrasin • 400 g de haricots azukis • 400 g de fleurettes de brocolis • 400 g de fleurettes de chou-fleur • 1 citron • 1 orange • 1 c. à s. d'huile d'olive • 2 c. à s. d'huile de cameline • 1 c. à s. de tamari • 1 c. à c. de gingembre frais râpé • 1 c. à c. de curcuma frais râpé • thym séché • 1 bouquet de ciboulette fraîche • gomasio



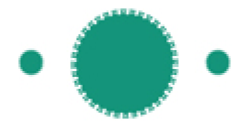
Cuire les azukis environ 40 min (voir p. 30).

Déposer les fleurettes des deux choux dans le panier du cuiseur vapeur, les parsemer de thym et du zeste de l'orange puis les faire cuire 8 à 10 min en veillant à ce qu'ils restent croquants.

Dans un bol mélanger l'huile de cameline, les jus des deux agrumes, le tamari, la moitié de la ciboulette, le gingembre et le curcuma.

Verser la semoule de sarrasin dans un saladier, incorporer 1 c. à s. d'huile d'olive. Ajouter le même volume d'eau bouillante, couvrir et laisser gonfler cinq minutes. Égrener à la fourchette.

Répartir la semoule dans les assiettes, ajouter les azukis, déposer un mélange de choux, les arroser de sauce aux agrumes, parsemer du reste de ciboulette et de gomasio.



DHAL DE HARICOTS MUNGO, CAROTTES À LA CORIANDRE

SAUCE AU YAOURT DE NOIX DE CAJOU

PRÉPARATION: 35 MIN - CUISSON: 35 MIN

POUR 4 PERSONNES

PROTÉINES: 18,8 G (PAR PERSONNE)

• 250 g de haricots mungo • 800 g de carottes • bouillon de légumes (maison ou à base de cube) • 1 oignon • 3 gousses d'ail • 2 c. à c. de graines de coriandre • 2 c. à c. de graines de moutarde • 2 c. à c. de cumin en graines • 2 c. à c. de gingembre frais • 2 c. à c. de curcuma frais • 1 bouquet de coriandre • 4 c. à s. d'huile de coco • sel coriandre-citron vert • 75 g de noix de cajou • 12 ml de jus de citron

La veille, faire tremper les haricots (voir p. 30) et les noix de cajou. Le lendemain égoutter les noix de cajou, les rincer puis les mixer avec le jus de citron et 50 ml d'eau pour obtenir la consistance d'un yaourt.

Écraser les épices en graines. Râper le gingembre et le curcuma, hacher les tiges de coriandre et réserver les feuilles. Presser 2 gousses d'ail et émincer l'oignon.

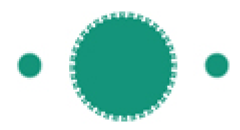
Dans une cocotte, faire revenir la moitié des épices écrasées dans 2 c. à s. d'huile de coco, ajouter l'oignon, l'ail, la moitié du gingembre et du curcuma et les tiges de coriandre. Remuer.

Verser les haricots égouttés, recouvrir de bouillon, couvrir et laisser mijoter à feu doux 30 min jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé. Saler. À l'aide d'un économe, réaliser des tagliatelles de carottes.

Dans un wok, faire revenir l'autre moitié des épices écrasées dans 2 c. à s. d'huile de coco, ajouter le gingembre et le curcuma restants, 1 gousse d'ail pressée et les carottes. Saler, ajouter la moitié des feuilles de coriandre et

cuire 2-3 min en remuant.

Répartir les haricots dans les assiettes, napper d’1 c. à s. de yaourt de cajou et de coriandre ciselée, et déposer une part de carottes.



CHILI SIN CARNE AUX MOGETTES DE VENDÉE,

TRIO DE QUINOA (BLANC, ROUGE, NOIR)

PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: 1 H 30

POUR 4 PERSONNES

PROTÉINES: 19,6 G (PAR PERSONNE)

• 200 g de mogettes de Vendée sèches • 240 g de trio de quinoa • 2 grosses tomates juteuses (500 g) • 4 poivrons piquillos rouges • 1 petit bocal de maïs • 1 gros oignon • 2 grosses gousses d'ail • 1 c. à c. de paprika doux • ½ c. à c. de paprika fort • 1 c. à c. de cumin moulu • 1 c. à c. bombée de miso de riz • ½ bouquet de coriandre fraîche • 1 branche de thym séché • 2 feuilles de laurier • 1 tronçon d'algue kombu • huile d'olive

Faire tremper les mogettes la veille dans de l'eau de source ou de l'eau filtrée.

Le lendemain, les rincer, les verser dans une cocotte, ajouter thym, laurier et algue, recouvrir largement d'eau et laisser cuire à feu doux et à couvert 1 h à 1 h 30.

Pendant ce temps, épépiner les piquillos puis les couper en dés, couper également les tomates en dés en réservant leur jus.

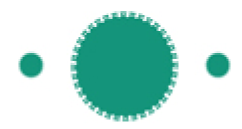
Émincer l'ail et l'oignon et les faire revenir dans une cocotte avec 1 c. à s. d'huile et les épices, sans les colorer. Ajouter les légumes en dés, bien mélanger et laisser le tout s'imprégner des saveurs avant d'incorporer les mogettes et le maïs égoutté, le jus des tomates, le miso délayé dans 3 c. à s. d'eau tiédie. Laisser mijoter 10 min à feu doux et à couvert.

Dans une casserole, porter à ébullition de l'eau (le double du volume de quinoa). Pendant ce temps, chauffer sans les griller les grains de quinoa dans une autre casserole puis verser l'eau bouillante, baisser le feu et cuire doucement à couvert jusqu'à absorption du liquide (15-20 min).



Servir le chili parsemé de coriandre ciselée avec le quinoa.





FLAGEOLETS AU TOFU FUMÉ, CHAMPIGNONS À LA CRÈME D'AIL
ET TIMBALE DE KAMUT AUX NOIX DE PÉCAN

PRÉPARATION: 40 MIN - CUISSON: 45 MIN

POUR 4 PERSONNES

PROTÉINES: 33 G (PAR PERSONNE)

• 250 g de flageolets secs (ou un bocal de 660 g) • 400 g de tofu fumé • 200 g de Kamut en grains • 500 g de champignons de Paris rosés • 20 cl de crème riz cuisine • 2 gousses d'ail • 2 grosses échalotes • 60 g de noix de pécan • bouillon de légumes (maison ou à base de cube) • 1 c. à c. de cumin en graines • 1 c. à c. de curcuma frais râpé • sel aux herbes • poivre du moulin 5 baies • thym séché • huile d'olive • persil frais

La veille, faire tremper le Kamut. Faire tremper les flageolets secs et les faire cuire le lendemain (voir p. 30). Égoutter le Kamut et le plonger dans 3 fois son volume de bouillon. Porter doucement à ébullition et laisser cuire à feu doux 35 à 45 min. Mixer grossièrement les noix de pécan et les ajouter au Kamut. Répartir dans 4 ramequins.

Dans une cocotte, faire revenir une échalote dans 1 c. à s. d'huile avec le cumin et le curcuma. Ajouter le tofu en dés et les flageolets égouttés. Mélanger et laisser mijoter quelques minutes à feu doux. Hors du feu, incorporer la moitié du persil haché.

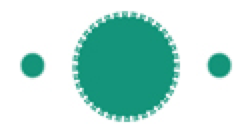
Faire blanchir l'ail 3 min dans une casserole d'eau bouillante. Mixer avec la crème, saler, poivrer.

Dans une sauteuse, faire revenir l'autre échalote dans 1 c. à s. d'huile avec une pincée de thym. Ajouter les champignons en lamelles, saler, poivrer, couvrir et laisser cuire quelques minutes. Verser la crème d'ail.

Servir les flageolets avec les champignons parsemés de persil et le ramequin

de Kamut démoulé décoré d’une pluche de persil.

Pour une version sans gluten, remplacer le Kamut par du sarrasin.



FONDUE DE POIREAUX AU CURRY ET CRÈME DE COCO,

BOULGOUR DE PETIT ÉPEAUTRE

PRÉPARATION: 15 MIN - CUISSON: 25 MIN

POUR 4 PERSONNES

PROTÉINES: 13,5 G (PAR PERSONNE)

• 1 kg de poireaux • 200 g de boulgour de petit épeautre • 20 cl de crème de coco • 1 c. à s. de jus de citron • 60 g de cacahuètes non salées • 2 c. à c. de curry doux • sel aux épices • ½ bouquet de coriandre fraîche • gomasio

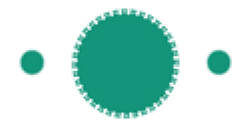


Laver les poireaux dont on aura ôté le vert en prenant soin d’en conserver 2 cm, les laver et les détailler en rondelles.

Les déposer dans une cocotte à fond épais, saler légèrement, ajouter le curry, arroser de jus de citron (la cocotte doit au moins être remplie aux trois quarts de sa contenance afin que les poireaux rendent leur eau et cuisent dans leur propre jus sans attacher), couvrir et laisser cuire à feu doux environ 15 min. Lorsqu’ils sont bien tendres, incorporer la crème de coco, la coriandre finement ciselée et rectifier l’assaisonnement si nécessaire.

Faire cuire le boulgour de petit épeautre dans deux fois son volume d’eau chaude salée environ 10 min, à couvert. Égrener en fin de cuisson et rajouter les cacahuètes grossièrement hachées.

Servir le boulgour et la fondue de poireaux parsemés de gomasio.



GNOCCHI DE LENTILLES VERTES DU PUY, PETITS POIS
ET ARTICHAUTS GRILLÉS AUX AMANDES

PRÉPARATION: 35 MIN - CUISSON: 20-25 MIN

POUR 4 PERSONNES

PROTÉINES: 46,1 G (PAR PERSONNE)

• 400 g de patate douce • 400 g de lentilles vertes du Puy • 2 c. à s. de graines de lin • 800 g de petits pois écossés • 4 petits artichauts violets • 60 g d'amandes effilées • 1 petit citron • 2 gousses d'ail • 1 c. à s. d'herbes de Provence • 1 branche de romarin frais • 1 bouquet de persil • sel aux herbes • poivre du moulin 3 baies • huile d'olive

Verser les graines de lin dans un bol, les recouvrir d'eau tiède et laisser se former le mucilage quelques minutes.

Mixer les lentilles pour obtenir une farine grossière.

Faire cuire les patates douces à la vapeur et les écraser à la fourchette. Y incorporer la farine de lentille, les graines de lin, les herbes de Provence, saler et poivrer. Malaxer. Lorsque la pâte est élastique mais ne colle plus, former avec les mains farinées des boudins d'1 cm de diamètre sur un plan de travail fariné. Les couper en tronçons pour réaliser les gnocchis. Laisser sécher.

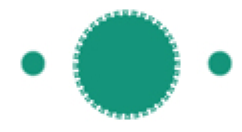
Laver les artichauts, ôter les feuilles extérieures et raccourcir d'un tiers les feuilles restantes. Les couper en 8 et les faire dorer dans 2 c. à s. d'huile. Incorporer l'ail émincé, le persil haché, le romarin et le jus du citron. Ajouter les petits pois, couvrir et laisser cuire à feu doux 20 min. Les légumes doivent être tendres mais fermes. Faire griller à sec les amandes et les ajouter aux légumes.

Porter de l'eau à ébullition, y jeter les gnocchis, attendre qu'ils remontent à la surface (3 min) et les récupérer avec une écumoire. Servir les gnocchi arrosés

d’un filet d’huile d’olive avec les légumes.







GRATIN DE MACARONIS AU CHOU ROMANESCO,
TOFU AU BASILIC ET NOIX

PRÉPARATION: 20 MIN - CUISSON: 10 MIN

POUR 4 PERSONNES

PROTÉINES: 25,3 G (PAR PERSONNE)

• 300 g de macaronis au sarrasin • 800 g de fleurettes de chou romanesco • 400 g de tofu au basilic • 100 g de cerneaux de noix • 1 gros oignon • 1 c. à s. de basilic séché • huile d'olive • gomasio

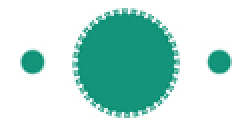
Faire cuire les macaroni *al dente* dans une grande casserole d'eau bouillante.

Faire cuire les fleurettes de chou romanesco parsemées de basilic séché 5 à 7 min à la vapeur (ils doivent rester *al dente*).

Faire revenir l'oignon ciselé, sans le colorer, dans 1 c. à s. d'huile d'olive puis ajouter le tofu émietté et les cerneaux de noix concassés (en conserver quelques-uns pour décorer le plat). Bien mélanger le tout et laisser s'imprégner des saveurs quelques minutes.

Dans un plat à gratin préalablement huilé, verser une couche de macaronis, une couche de mélange oignon-tofu-noix puis une couche de fleurettes de chou. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Arroser le plat d'un filet d'huile, parsemer de gomasio, enfourner un dizaine de minutes à 180 °C.

Servir bien chaud avec une belle salade verte bien aillée.



PAELLA AUX RIZ SAUVAGES
ET TEMPEH MARINÉ

PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: 25-30 MIN

POUR 4 PERSONNES

PROTÉINES: 23,3 G (PAR PERSONNE)

• 200 g de mélange de riz sauvages (rouge et noir) • 200 g de tempeh • 300 g de févettes fraîches • 20 tomates cerises mûres • 2 poivrons piquillos verts • 4 oignons tiges • 2 aillets (ou 3 gousses d'ail) • 75 cl de bouillon de légumes • 15 stigmates de safran (1 dosette de 0,1 g) • 1 c. à c. d'épices pour paella • 3 c. à s. d'huile de colza • 1 c. à s. de tamari • 1 c. à c. de gingembre frais râpé • 1 c. à c. de curcuma frais râpé • 1 bouquet de ciboulette

Couper le tempeh en lamelles, les déposer dans un plat creux. Ajouter l'huile de colza, le tamari, un aillet haché (ou 1 gousse d'ail), la moitié de la ciboulette ciselée, le gingembre et le curcuma. Bien mélanger. Laisser mariner 30 min.

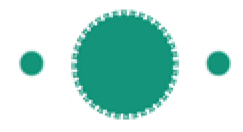
Pendant ce temps, faire chauffer le bouillon jusqu'à léger frémissement avec le safran, puis laisser infuser à feu doux 20 min.

Faire revenir les oignons tiges entiers et l'aillet émincé (ou 2 gousses d'ail) dans 2 c. à s. d'huile d'olive. Ajouter les poivrons épépinés taillés en fines lanières, les tomates cerises coupées en deux et les épices pour paella. Bien mélanger puis verser le riz. Mélanger à nouveau jusqu'à ce que tous les grains de riz soient enrobés et ajouter le bouillon safrané.

Porter à ébullition douce puis baisser le feu et cuire jusqu'à absorption du liquide (25 min).

Poursuivre quelques instants la cuisson, incorporer le tempeh égoutté et les févettes crues. Mélanger délicatement.


Servir aussitôt, parsemé de la ciboulette ciselée restante.



PETITS FARCIS D’ÉTÉ AU DUO DE MILLET
ET LENTILLES BELUGA

PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: 25-30 MIN

POUR 4 PERSONNES

PROTÉINES: 13,6 G (PAR PERSONNE)

• 100 g de millet • 70 g de lentilles beluga prégermées • 50 g de graines de tournesol • 4 petites courgettes rondes • 4 petites tomates • 4 petits poivrons rouges • 4 petits oignons rouges • 2 gousses d’ail • tamari • 2 c. à s. de gomasio • 1 c. à c. de gingembre frais râpé • 1 c. à c. de curcuma frais râpé • 1 pincée de piment d’Espelette • huile d’olive

Faire prégermer les lentilles (voir p. 30).

Faire tremper les graines de tournesol dans de l’eau de source ou filtrée pendant 2 h.

Faire cuire le millet dans 2 fois son volume d’eau salée au tamari, à feu doux et à couvert jusqu’à absorption du liquide (15 min).

Préparer les légumes en découpant un chapeau puis en vidant délicatement l’intérieur avec une cuillère à pomme parisienne, en laissant environ 5 mm de chair sur le pourtour.

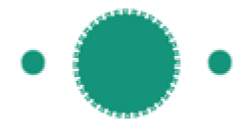
Faire revenir les chairs des légumes dans une cuillère à soupe d’huile avec les gousses d’ail pressées, le curcuma, le gingembre et le piment d’Espelette.

Mélanger le millet, les lentilles, les graines de tournesol égouttées, les pulpes des légumes et le gomasio.

Farcir les légumes de ce mélange en tassant bien puis les déposer dans le cuiseur vapeur et les faire cuire 10 à 15 minutes.

Pour un plat enrichi en protéines, servir avec une fricassée de champignons.





QUINOA FAÇON MEXICAINE AUX HARICOTS ROUGES,
POIVRONS ET ÉPIS DE MAÏS

PRÉPARATION: 20 MIN - CUISSON: 15 MIN

POUR 4 PERSONNES

PROTÉINES: 31,3 G (PAR PERSONNE)

• 200 g de duo de quinoa • bouillon de légumes (maison ou à base de cube) • 1 bocal de 400 g haricots rouges au naturel • 1 petit poivron rouge • 1 petit poivron vert • 4 épis de maïs • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 c. à c. de mélange d'épices mexicaines (Quai Sud) • 1 c. à s. d'huile d'olive • ½ bouquet de coriandre fraîche

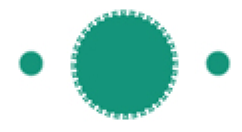
Dans une cocotte à fond épais, faire revenir dans l'huile, sans le colorer, l'oignon émincé, puis ajouter les gousses d'ail pressées, les poivrons épépinés taillés en fines lanières et les épices mexicaines. Laisser cuire une à deux minutes à feu vif en remuant.

Ajouter le quinoa et les haricots rouges puis verser l'équivalent de deux fois le volume de quinoa de bouillon chaud.

Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser cuire à couvert 15 minutes environ (jusqu'à absorption du bouillon).

Pendant ce temps, faire cuire les épis de maïs au cuiseur vapeur une quinzaine de minutes.

Servir le quinoa parsemé de coriandre ciselée avec un épi de maïs.



RAGOÛT DE LÉGUMES ANCIENS ET FONIO
AUX GRAINES DE CHANVRE

PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: 15 MIN

POUR 4 PERSONNES

PROTÉINES: 11,5 G (PAR PERSONNE)

• 160 g de fonio • bouillon de légumes (maison ou à base de cube) • 4 c. à s. de graines de chanvre • 4 topinambours • 2 navets boule d’or • 2 rutabagas • 4 petits panais • 2 grosses carottes violettes • 3 grosses échalotes • 1 c. à s. de thym séché • 1 c. à c. de cumin en graines • 3 feuilles de laurier • ½ bouquet de persil frais • huiles d’olive et de noisette • gomasio

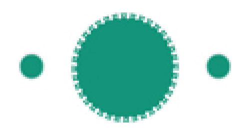


Brosser les légumes sous l’eau sans les éplucher et les couper en morceaux de taille égale.

Dans une cocotte à fond épais, faire revenir dans 2 c. à s. d’huile d’olive, sans les colorer, les échalotes émincées avec le thym, le laurier et le cumin. Lorsque les échalotes sont translucides, ajouter les légumes et les faire sauter quelques minutes. Les mouiller avec un peu de bouillon de légumes, couvrir et laisser cuire à feu doux une quinzaine de minutes environ.

Pendant que les légumes mijotent, verser le fonio dans 2 fois et demi son volume de bouillon de légumes froid et porter à ébullition. Laisser cuire à feu très doux pendant 7 minutes, puis laisser gonfler 3 min hors du feu. Égrener à la fourchette, ajouter les graines de chanvre et 2 c. à s. d’huile de noisette.

Servir le fonio et les légumes parsemés de persil frais et de gomasio.



ROULEAUX DE FEUILLES DE CHOU FARCIES AU RIZ COMPLET,
PURÉE DE HARICOTS NOIRS À LA CORIANDRE

PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: 15 MIN

POUR 4 PERSONNES

PROTÉINES: 39 G (PAR PERSONNE)

• 250 g de riz long complet de Camargue • 600 g de haricots noirs ou rouges cuits • 12 grandes feuilles de chou frisé • bouillon de légumes (maison ou à base de cube) • 1 gros oignon • 3 grosses gousses d'ail • 1 c. à c. de gingembre frais râpé • 1 c. à c. de curcuma frais râpé • 2 pincées de piment d'Espelette • thym séché • huile d'olive • ½ bouquet de coriandre fraîche • 1 c. à c. de tamari



Prélever du bouillon de légumes l'équivalent de deux fois le volume de riz.

Faire revenir l'oignon émincé avec deux gousses d'ail dans 1 c. à s. d'huile d'olive avec du thym, le gingembre, le curcuma et une pincée de piment d'Espelette. Ajouter le riz. Lorsque les grains sont translucides, recouvrir de bouillon et cuire à feu doux et à couvert jusqu'à absorption du liquide.

Faire cuire les feuilles de chou à la vapeur 5 à 10 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas défaites.

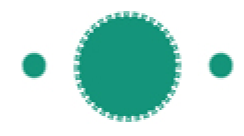
Réaliser les rouleaux en répartissant le riz à l'intérieur de chaque feuille de chou. Bien fermer les feuilles en les maintenant avec une pique en bois.

Déposer ces rouleaux dans une casserole, les recouvrir de bouillon et les maintenir au chaud, à feu doux le temps de préparer la purée de haricots.

Réchauffer les haricots cuits puis les mixer avec 1 gousse d'ail, la coriandre, 1 pincée de piment d'Espelette, le tamari et 2 ou 3 cuillères à soupe d'huile d'olive (selon la consistance souhaitée).

Dresser chaque assiette avec 3 rouleaux et une cuillère de purée de haricots noirs.





SPAGHETTIS DE COURGE ET BOULETTES DE SEITAN, BOLOGNAISE AUX LENTILLES CORAIL

PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: 30 MIN

POUR 4 PERSONNES

PROTÉINES: 21,3 G (PAR PERSONNE)

• 1 grosse courge spaghetti • 2 carottes • 500 g de tomates (fraîches ou entières en bocal) • 200 g de seitan • 200 g de lentilles corail • 1 gros oignon • 2 gousses d'ail • 2 c. à c. de tartinade de tomates séchées • 1 c. à c. de curcuma frais râpé • 1 c. à c. de 4 épices • thym séché • huile d'olive • 1 bouquet de coriandre • tamari

Faire cuire la courge à la vapeur 20 min. Pendant ce temps, faire revenir l'oignon et une gousse d'ail émincés, sans colorer, dans 1 c. à s. d'huile d'olive avec le thym, le curcuma et le 4 épices. Ajouter les carottes coupées en brunoise, mélanger, verser les tomates coupées en gros dés et les lentilles.

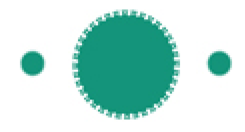
Recouvrir à hauteur d'eau et laisser cuire à feu doux et à couvert jusqu'à absorption du liquide pendant 20 min environ. À la fin de la cuisson, ajouter le tamari et bien mélanger (pour une texture plus liquide ajouter un peu d'eau au tamari).

Mixer le seitan avec la moitié du bouquet de coriandre, la gousse d'ail, le thym et la tartinade de tomates. Façonner des boulettes avec la pâte obtenue. Les faire revenir quelques minutes dans une poêle légèrement huilée ou bien les cuire au four à 180 °C.

Couper la courge spaghetti en deux, ôter les graines et gratter la chair avec une fourchette afin d'en extraire des filaments semblables à des spaghettis.

Servir les spaghettis de courge avec la sauce aux lentilles corail et les boulettes de seitan, parsemés de coriandre fraîche.

Pour une version sans gluten, remplacer le seitan par du tofu lactofermenté.



TAJINE DE LÉGUMES D'HIVER AUX POIS CHICHES
ET PRUNEAUX

PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: 35 MIN

POUR 4 PERSONNES

PROTÉINES: 26,5 G (PAR PERSONNE)

• ¼ de courge musquée • 2 grosses carottes • 4 navets boule d'or • 1 boule de céleri • 4 petits panais • 600 g de pois chiches cuits • 1 gros oignon • 2 grosses gousses d'ail • 16 pruneaux • 2 c. à c. de gingembre frais râpé • 2 c. à c. de curcuma frais râpé • 1 c. à s. d'épices pour coucous • 60 g de graines de courge • huile d'olive • 1 bouquet de persil • sel aux herbes



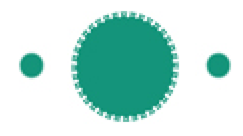
Brosser tous les légumes sans les éplucher puis les détailler en gros morceaux.

Dans un plat à tajine, faire revenir l'oignon et les gousses d'ail pressées, sans les colorer, dans 1 c. à s. d'huile d'olive avec toutes les épices. Verser les légumes sauf la courge, saler légèrement et bien mélanger puis mouiller avec de l'eau (à hauteur des légumes). Couvrir et laisser cuire 5 min.

Ajouter les morceaux de courge, les pois chiches, les pruneaux et la moitié du bouquet de persil. Couvrir et poursuivre la cuisson au four à 120 °C pendant 30 min.

Faire griller les graines de courge à sec dans une poêle et les incorporer au plat avant de le servir. Parsemer du persil restant.

Pour un plat plus riche en protéines, servir avec de la semoule de blé complet (ou de sarrasin pour une version sans gluten).



TORSADES AUX LENTILLES, FENOUIL, CHAMPIGNONS
À L'AIL ET TOMATES SÉCHÉES

PRÉPARATION: 25 MIN - CUISSON: 15-20 MIN

POUR 4 PERSONNES

PROTÉINES: 35,6 G (PAR PERSONNE)

• 500 g de torsades aux lentilles (corail, vertes…) • 2 gros fenouils • 500 g de champignons de Paris • 1 bocal de tomates séchées à l'huile (200 g) • 4 gousses d'ail • 1 branche de romarin frais • 1 pincée de piment d'Espelette • 60 g de pignons de pin • gomasio



Couper les champignons en quatre dans le sens de la longueur.

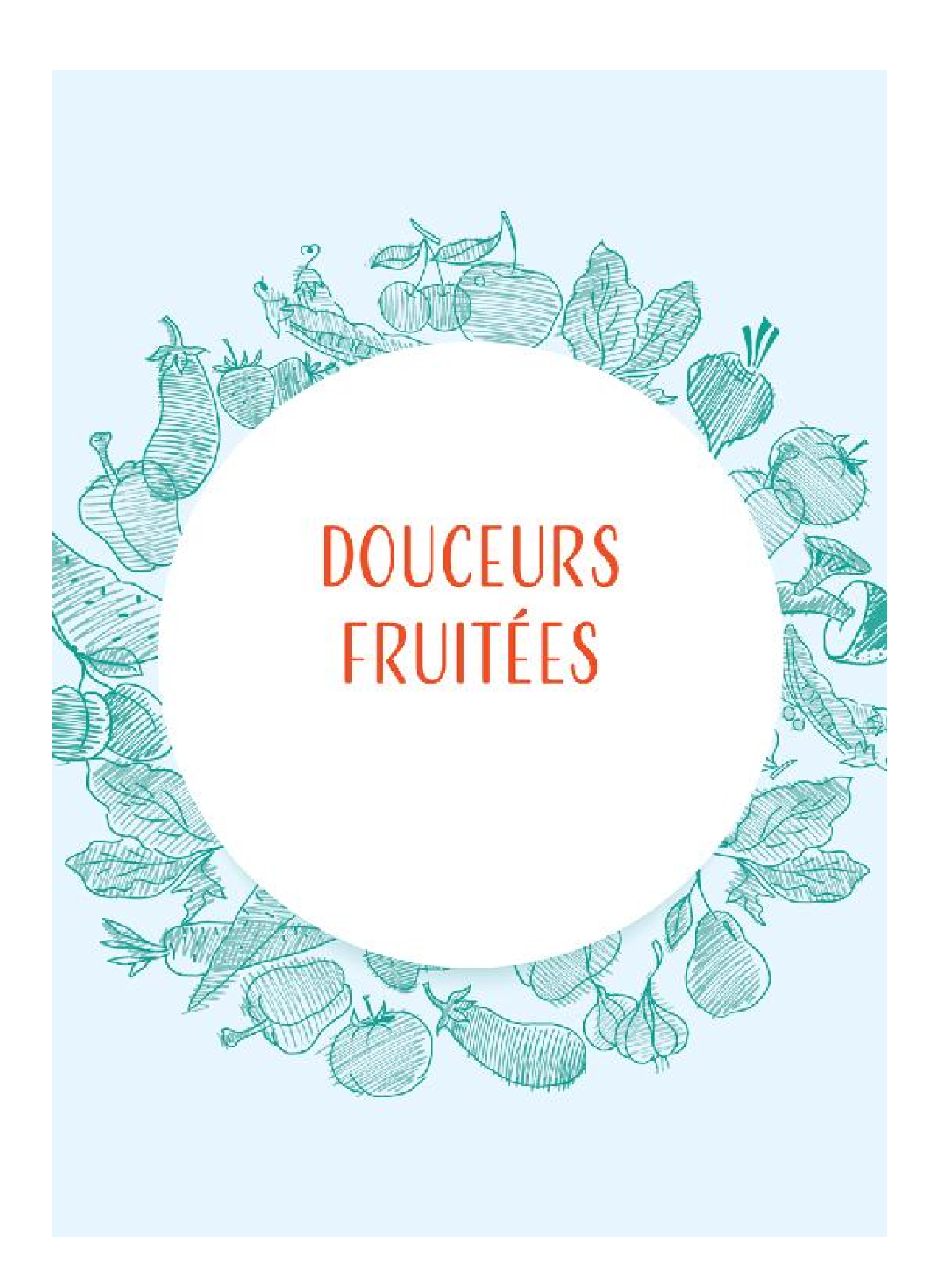
Ôter les feuilles les plus dures des fenouils, couper les tiges à hauteur du bulbe et conserver les plumets. Rincer et émincer les bulbes.

Dans une sauteuse, faire revenir les gousses d'ail coupées en grosses lamelles dans une cuillère à soupe d'huile du bocal des tomates séchées, avec les feuilles de la branche de romarin, ajouter les champignons, le fenouil émincé, les tomates séchées sans l'huile du bocal et le piment d'Espelette. Couvrir et laisser cuire à feu doux 15 min environ (les légumes doivent rester un peu fermes).

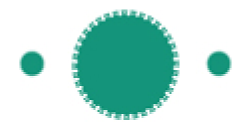
Dans une casserole, faire cuire les torsades de lentilles 3 minutes dans l'eau bouillante.

Pendant ce temps faire griller les pignons de pin à sec dans une poêle.

Égoutter les torsades aux lentilles et les servir avec les légumes et les pignons, arrosées d'un peu d'huile du bocal, parsemées des pluches des plumets des fenouils et de gomasio.



DOUCEURS FRUITÉES



VERRINES DE GRAINES DE CHIA, LAIT D'AMANDE
ET FRUITS ROUGES

PRÉPARATION: 25 MIN – RÉFRIGÉRATION: 2-3 H

POUR 4 VERRINES

PROTÉINES: 3,9 G (PAR VERRINE)

• 50 cl de de lait d'amande non sucré • 60 g de graines de chia • 1 c. à s. de sirop d'agave • 1 gousse de vanille • 2 capsules de cardamome verte • 400 g d'un mélange de fruits rouges • ½ citron • 8 feuilles de menthe

Verser le lait d'amande dans un saladier, ajouter le sirop d'agave, la gousse de vanille fendue en deux et grattée, les petites graines de cardamome prélevées de leurs capsules et bien mélanger le tout.

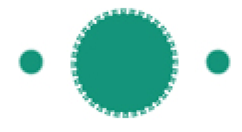
Jeter les graines de chia en pluie et à l'aide d'une grande cuillère en bois ou d'un fouet, remuer soigneusement pendant plusieurs minutes afin d'éviter les grumeaux.

Laisser reposer la préparation puis remuer à nouveau soigneusement avant de la répartir dans les verrines. Réserver au réfrigérateur au moins 2 à 3 heures.

Pendant ce temps, mélanger dans un saladier les fruits rouges, les arroser de jus de citron et de menthe finement ciselée.

Dresser les verrines en recouvrant le pudding de graines de chia du mélange de fruits rouges à la menthe.





MUFFINS AUX TROIS AGRUMES
À LA FARINE DE POIS CHICHES

PRÉPARATION: 15 MIN – CUISSON: 15-20 MIN

POUR 6 À 8 MUFFINS

PROTÉINES: 3,1 G (PAR PERSONNE)

• 100 g de farine de pois chiches • 50 g d'arrow-root • 50 g de poudre d'amande • 1 c. à c. de bicarbonate de soude • 1 c. à c. bombée d'épices pour pain d'épices • 125 ml de boisson végétale (amande ou noisette) • 1 c. à s. de psyllium • 1 c. à s. de zeste d'orange (ou de citron) • 2 c. à c. de marmelade aux 3 agrumes (Clair'Fruits 3 agrumes La Vie Claire) • huile de coco

Dans un saladier, mélanger la farine, l'arrow-root, la poudre d'amande, le psyllium, le bicarbonate de soude, le zeste et les épices.

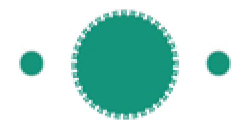
Incorporer petit à petit la boisson végétale jusqu'à obtention d'une pâte bien homogène et souple.

Répartir la moitié de cette pâte dans des moules individuels préalablement graissés avec l'huile de coco, ajouter les 2 c. à c. de marmelade aux agrumes, puis recouvrir de l'autre moitié de pâte.

Disposer les moules dans le panier du cuiseur vapeur. Faire cuire 15 à 20 minutes.

Laisser tiédir avant de démouler.

Le clin d'œil nutritionnel: ces muffins très moelleux sont très peu sucrés et respectent une cuisson douce. Les Clair'fruits de La Vie Claire sont des confitures dont le sucre de canne a été remplacé par un jus concentré de raisin, ce qui permet d'adoucir la préparation tout en équilibrant son index glycémique.



TIRAMISU DE LENTILLES CORAIL À LA PÊCHE ET AUX MÛRES,
COPEAUX DE NOIX DE COCO

PRÉPARATION: 20 MIN – CUISSON: 30 MIN – RÉFRIGÉRATION: 1 H

POUR 4 PERSONNES

PROTÉINES: 13,8 G (PAR PERSONNE)

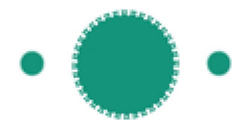
• 160 g de lentilles corail • boisson végétale riz-coco (3 fois le volume de lentilles) • 1 brique de dessert au riz-vanille Sojade • 300 g de pêches • 100 g de mûres • 2 c. à s. de baies de canneberge séchées (cranberries) • 60 g de noix de cajou • ½ c. à c. de cardamome moulue • ½ c. à c. de cannelle moulue • 1 c. à c. de gingembre frais râpé • 2 c. à s. de copeaux de noix de coco

Verser les lentilles dans une casserole, ajouter la cardamome et la cannelle, mélanger et couvrir de boisson végétale (3 fois le volume de lentilles). Laisser cuire à feu doux une vingtaine de minutes.

Pendant ce temps, couper les pêches en morceaux au-dessus d'une autre casserole pour récupérer leur jus, puis les faire cuire une dizaine de minutes avec les mûres, les baies de canneberge et le gingembre pour en faire une compotée.

Dans un plat carré disposer les lentilles cuites puis ajouter par-dessus la crème dessert riz-vanille et les noix de cajou grossièrement hachées. Terminer par la compotée de fruits et décorer avec les copeaux de noix de coco.

Placer au frais pendant une heure environ avant de déguster.



FONDANT CRU AUX HARICOTS ROUGES, CHOCOLAT ET ABRICOTS
À LA FLEUR D'ORANGER

PRÉPARATION: 20 MIN - RÉFRIGÉRATION: 2 H

POUR 4 PERSONNES

PROTÉINES: 21,4 G (PAR PERSONNE)

• 1 petit bocal de haricots rouges cuits (250 g égouttés) • 50 g de pure pâte de cacao (100% de cacao) • 60 g de purée d'amande blanche • 20 g de sucre de coco • 4 gros abricots bien mûrs • 2 c. à s. de baies de goji • 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger • 1 c. à c. de cannelle en poudre • 1 grosse poignée de pistaches décortiquées non salées

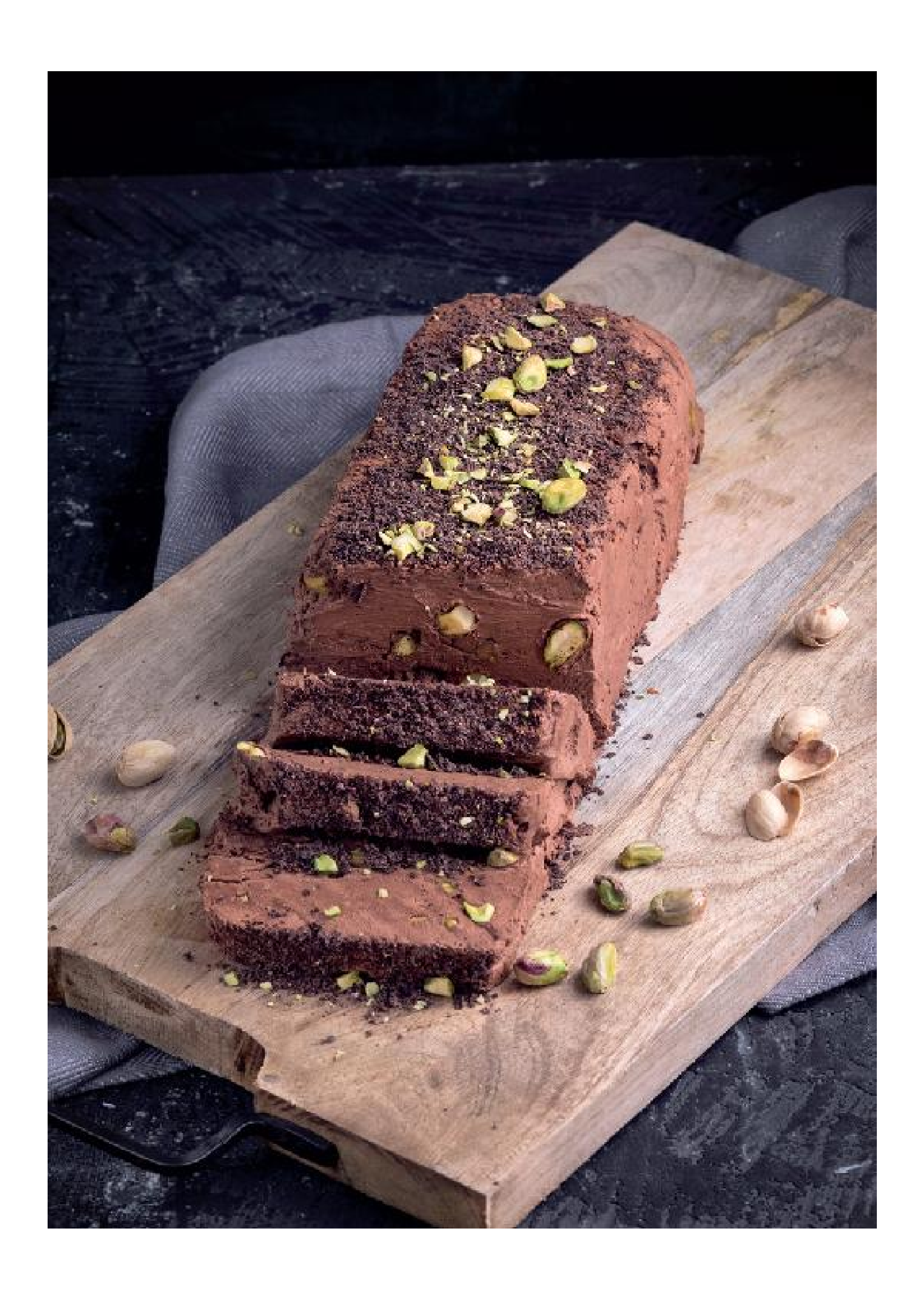
Couper les abricots en petits morceaux dans un saladier, ajouter les baies de goji et recouvrir d'eau de fleur d'oranger. Laisser macérer.

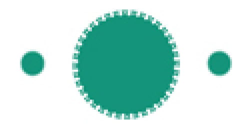
Faire fondre la pure pâte de cacao au bain-marie ou à feu très doux dans une casserole.

Rincer et égoutter les haricots rouges puis les mixer avec le chocolat fondu, la purée d'amande, le sucre de coco et la cannelle jusqu'à obtention d'une crème épaisse qui se solidifiera ensuite au froid.

Disposer un film alimentaire dans un moule à cake, répartir dans le fond les pistaches ainsi que les abricots et baies de goji bien égouttés.

Verser la crème de haricots et rabattre les côtés du film alimentaire puis placer au frais le temps que se solidifie la crème de haricots (au moins 2 h).





CLAFOUTIS AUX CERISES À LA FARINE DE SOUCHET

ET PURÉE AMANDE-COCO AUX 5 ÉPICES

PRÉPARATION: 20 MIN - CUISSON: 25 MIN

POUR 4 PERSONNES

PROTÉINES: 4,8 G (PAR PERSONNE)

• 300 g de cerises • 50 g de farine de souchet • 30 g d'arrow-root • 40 g de poudre d'amande • 10 cl de crème amande cuisine • 150 g de tofu soyeux • 1 c. à s. de purée amande-coco • huile de coco • 1 c. à c. du mélange 5 épices

Placer les cerises rincées et équeutées au fond d'un plat à gratin préalablement graissé avec 1 c. à c. d'huile de coco fondue.

Dans un saladier, mélanger la farine, l'arrow-root, la poudre d'amande et le mélange 5 épices.

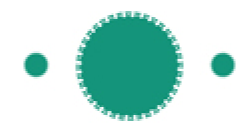
Mixer le tofu soyeux avec la crème amande cuisine, la purée amande-coco et 1 c. à s. d'huile de coco fondue puis l'incorporer au mélange d'ingrédients secs du saladier en mélangeant soigneusement afin d'obtenir une préparation lisse et homogène, de texture proche d'une pâte à crêpes épaisse.

Verser cette pâte sur les cerises et enfourner 25 minutes environ à 180 °C. Déguster tiède ou froid.

Le clin d'œil nutritionnel: ce dessert est naturellement sucré par les ingrédients qui le composent: la farine de souchet, la poudre d'amande et la purée amande-coco et les cerises bien mûres. Il est donc inutile d'ajouter du sucre à la liste des ingrédients.



INDEX
des ingrédients utilisés



« 1 personne sur 5 est concernée par ce livre »
Thierry Souccar, auteur de *Lait, Mensonges et Propagande*



4 saisons SANS GLUTEN & SANS LAIT

101 recettes pour se régaler en famille

Christine Calvet







À table ! SANS GLUTEN & SANS LAIT

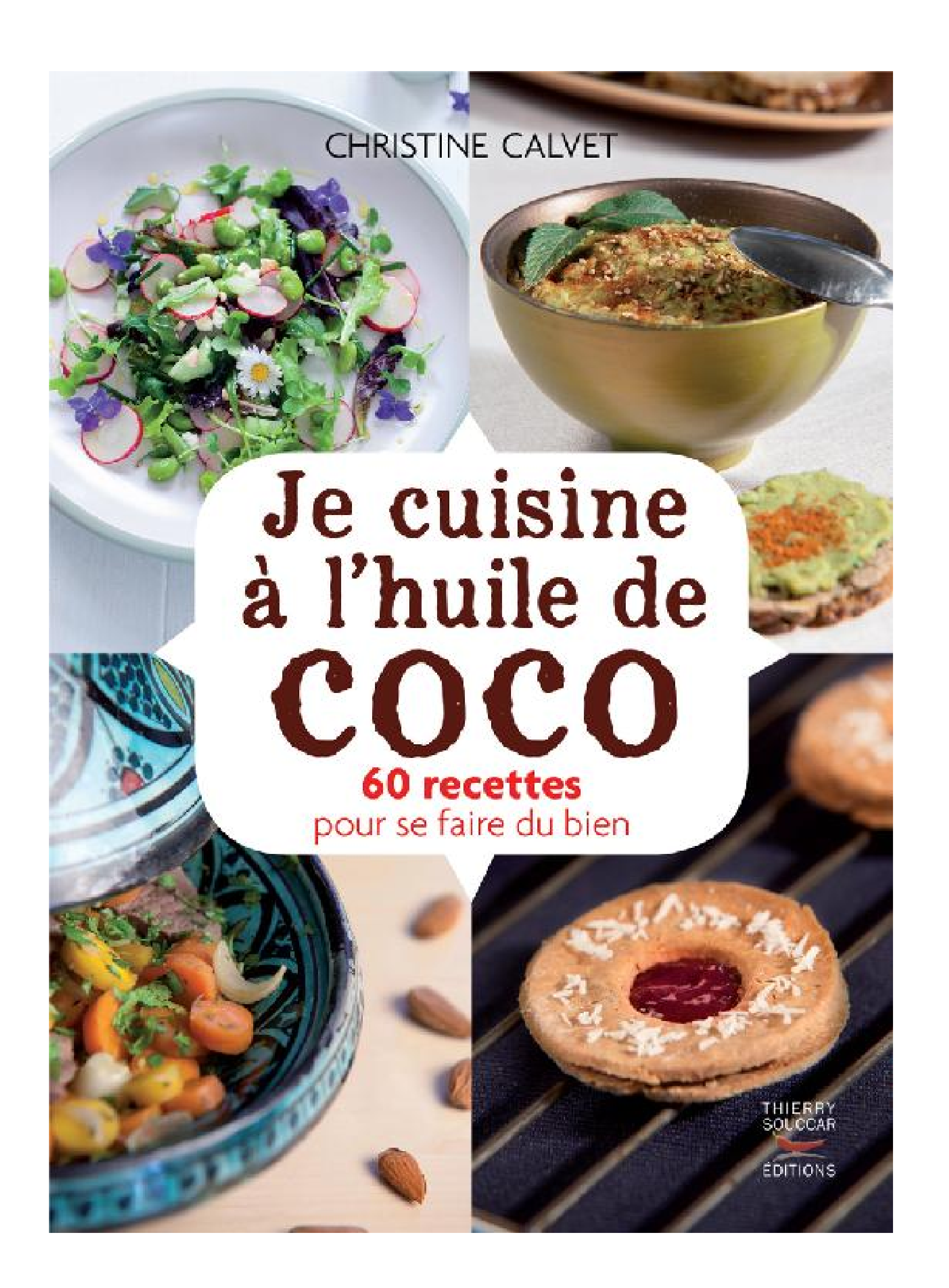
Mes recettes à index glycémique bas

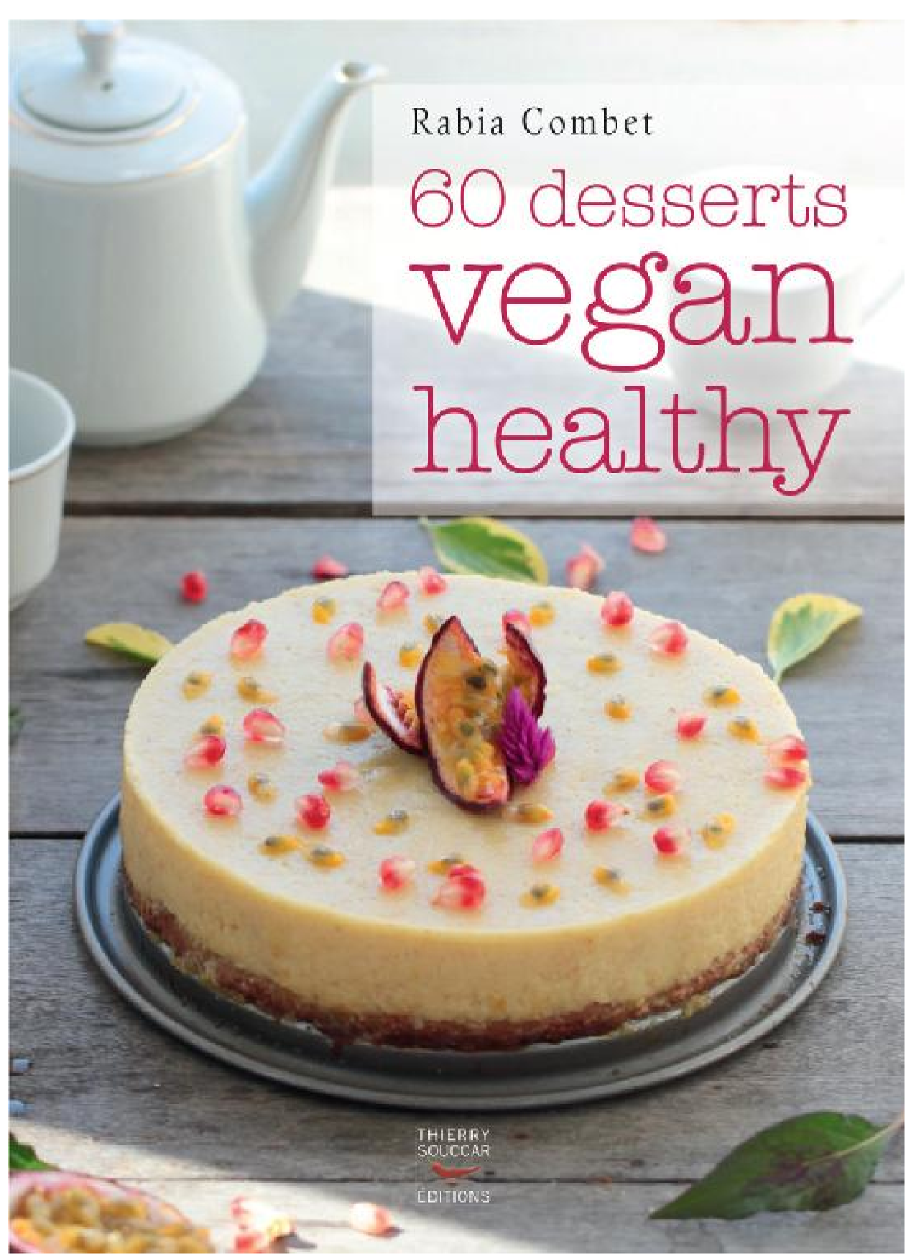
Christine Calvet








CHRISTINE CALVET
Je cuisine à l'huile de COCO
60 recettes
pour se faire du bien
THIERRY SOUCCAR ÉDITIONS


Rabia Combet
60 desserts
vegan
healthy
THIERRY
SOUCCAR
ÉDITIONS

Achevé d'imprimer
en France en août 2018
sur les presses
de Pure Impression
(34130 Mauguio)